

رئیس جمهوری: باید به جایی برسیم که آثار تولید علم و دانش به سرعت در زندگی مردم دیده شود

محکمہ
خبریں، تحریک، فکر، زندگی، ادب، فن
ابوالقاسم - قاسم زادہ

سود و زیان مردم

۲۰۱۶ء

پادشاهت سر دیر

تدیر

علیرضا خانی


آگهی مناقصه
 شماره ۱۸۴۸
 شرکت ملی صنایع مس ایران
 رجوع به صفحه ۱۲
 نوبت اول

**آگهی ارز
تامین کنند**



شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) سازند
پالایشی



شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند
«سهای عام»

آگهی ارزیابی کیفی

تأمین کنندگان و سازندگان

نویت اول

شماره مجوز: ۴۶۸۹۱۷

شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند در نظر دارد کالای موضوع بند «یک» آگهی حاضر را از طریق برگزاری مناقسه عمومی دومرحلهای از تأمین کنندگان / سازندگان واجد شرایط خریداری نماید.

(۱) موضوع مناقسه

(الف) شرح مختصر کالا

ردیف	شماره مناقسه	شرح مختصر کالا	مقدار	مبلغ تضمین شرکت در مناقسه (ریال)
۱	RNL-9148017-L	P/F "SIEMENS" ELECTRICAL RELAYS & CONTACTORS	30NO	۱۸۰,۰۰۰/۰۰۰

(ب) شرایط اولیه متقاضی

- ۱- داشتن شخصیت حقیقی یا حقوقی، شماره اقتصادی، توانایی مالی، سابقه کار مفید و مرتبط با موضوع مناقسه.
- ۲- داشتن حسن سابقه، گواهینامه‌های صلاحیت از خریداران قبلی و اعلام اسامی خریداران قبلی در صورت لزوم.
- ۳- توانایی ارائه تضمین شرکت در مناقسه (در صورت تأیید در ارزیابی کیفی مناقسه‌گران) و همچنین تضمین انجام تعهدات به میزان ده درصد مجموع مبلغ پیشنهادی (در صورت برنده شدن در مناقسه).
- ۴- داشتن شناسه ملی جهت شرکت در مناقسه الزامی است.
- ۵- نام و نشانی دستگاه مناقسه‌گزار

شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند، واقع در استان مرکزی، اراک - کیلومتر ۲۰ جاده بروجرد - تلفن‌های: ۰۸۶۱-۳۶۷۴۵۴۱-۴

(۳) مهلت و محل دریافت فرمهای استعلام ارزیابی کیفی

متقاضیانی که دارای شرایط اولیه (بند ب) بوده و آمادگی لازم جهت انجام هر یک از مناقسه‌های مذکور را دارند می‌توانند پس از انتشار آگهی نویت دوم (سه روز پس از انتشار آگهی نویت اول) به مدت پنج روز کاری فرمهای استعلام ارزیابی کیفی را از پایگاه اینترنتی به آدرس WWW.IKORC.IR دریافت فرمایند.

(۴) مهلت و محل تحویل اسناد ارزیابی کیفی (تکمیل شده توسط متقاضیان)

مهلت تحویل اسناد، از ارزیابی کیفی توسط مناقسه‌گران، دو هفته پس از دریافت فرمهای استعلام ارزیابی می‌باشد. ضمناً محل تحویل با ارسال فرم‌ها و مدارک تکمیل شده، به نشانی اراک - کیلومتر ۲۰ جاده بروجرد - سه‌راهی شازند - شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند - اداره تدارکات و امور کالا - کد پستی: ۳۸۶۷۱-۳۸۶۷۱ - ساختمان پ - طبقه همکف - اتاق ۱۱۷ - تلفن‌های: ۴۰ و ۰۸۶۱-۳۴۹۰۸۳۶ (آقایان بهمنش / لطیفی) می‌باشد. بدیهی است به مدارک ارسالی بعد از مهلت مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد. ضمناً این شرکت حق و اختیار تام و تمام قبول یا رد هر یک با کلیه پیشنهادهای رسییده را دارا می‌باشد و دادن پیشنهاد و ارائه اسناد و مدارک هیچ‌گونه حقی برای متقاضی ایجاد نمی‌کند. لازم به ذکر است دستگاه مناقسه‌گزار پس از وصول اسناد ارزیابی کیفی ظرف مدت یک ماه نسبت به اعلام اسامی واجدین شرایط اقدام خواهد نمود.

توجه: مناقسه‌گران نخست به مراجعه به سایت این شرکت (همزمان با انتشار آگهی نویت دوم) می‌بایست که بر فرم ارزیابی کیفی را برداشته و پس از تکمیل به همراه مدارک مربوطه و در موعد مقرر به آدرس این شرکت تا سال یا تحویل نمایند سپس از شرکت‌هایی که از نظر ارزیابی کیفی مورد قبول واقع شوند جهت دریافت اسناد مناقسه دعوت به عمل خواهد آمد.

آدرس اینترنتی: WWW.IKORC.IR

روابط عمومی شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند

الف ۲۰/۸۶

اخبار کوتاه ورزشی

انتخابی تیم ملی تکواندو ۱۳ و ۱۴ بهمن

سرمربی تیم ملی تکواندو بزرگسالان ایران از تعیین زمان برگزارى رقابتهای انتخابی تیم ملی خبر داد.

مرتضی کریمى، گفت: مسابقه‌های انتخابی تیم ملی تکواندو بزرگسالان ایران ۱۳ و ۱۴ بهمن برگزار می شود.

سرمربی تیم ملی تکواندو در پاسخ به این سوال که آیا برای قبول

مربگری تیم ملی با یزین مقابلو صحبت شده است، گفت: اواسط هفته با او صحبت کردم و قرار شد که تصمیمش را بگیرد.

کریمی در مورد اینکه آیا قراردادش به عنوان سرمربی تیم ملی را امضا کرده است، گفت: خیر؛ همه چیز به امروز موکل شده است.

پیشن نویزبونی لیگ های داخلی و خارجی فوتبال

شکبه سه سیما، این هفته هشت مسابقه فوتبال را در چارچوب لیگ های

داخلی و خارجی ، بطور زنده پخش می کند.

از لیگ برتر فوتبال ایران ، مسابقه ملوان – استقلال، امروز ساعت ۱۵ و ۳۰ دقیقه پخش می شود. همچنین بازی استقلال – پیروزی ، ساعت ۱۵

جمعه این هفته ، روی آنتن پخش می رود.

مسابقه منچستر سیتی – فولام، ساعت ۱۸ و ۳۰ دقیقه امروز پخش می شود. از لیگ اسپانیای، بازی یوونتوس – آدینره، امروز ساعت ۲۳ و ۱۷ دقیقه پخش خواهد شد. بازی چلسی – آرسنال از لیگ انگلیس، ساعت ۱۵ فردا روی آنتن می رود و از لیگ ایتالیا، دیدار رم – اینتر ، ساعت ۲۳ و ۱۵ دقیقه فردا پخش خواهد شد. همچنین رقابت های فوتبال جام حذفی ایتالیا، سه شنبه و چهارشنبه این هفته ، ساعت ۲۳:۱۵ پخش می شود.

پیروزی فولاد در هفته نخست لیگ برتر کشتی فرنگی

نخستین هفته از لیگ برتر کشتی فرنگی باشگاه های کشور با پیروزی تیم فولاد ماهان سپاهان مقابل های کشتی اسلوان فارس به پایان رسید. در تنها مسابقه هفته نخست لیگ برتر کشتی فرنگی (جام خلیج فارس) تیم فولاد ماهان سپاهان با نتیجه قاطع ۷ بر صفر از سد تیم هیأت کشتی استان فارس گذشت. دیگر دیدار هفته نخست لیگ برتر کشتی فرنگی، پنجشنبه این هفته بین تیم های صای گی، که پرسپولیس تهران در قم بر گزار خواهد شد. تیم هیأت کشتی خوزستان ، این هفته استراحت داشت.

نتایج هفته نخست از دور بر کشت لیگ برتر والیبال نشسته



تیم فصل دوم لیگ برتر والیبال نشسته باشگاه های کشور(جام اپتار) با برگزاری دو دیدار در شهرهای تبریز و سبزوار پی گرفته شد. تیم ثامن الحجج (ع) سبزوارد خانه ذوب آهن اصفهان با نتیجه ۳ بر ۲ پیروز شد.شهرداری تبریز باتیجه ۳ بر صفرمقابل میهمانش نفت و گاز گچساران در پیروزی دست یافت. در آخرین دیدار این هفته، گسترش فولاد تبریز و صنعت نفت آبادان با هم دیدار می کنند.رقابت های هفته دوم مرحله بر کشت، پنجم بهمن در شهر های آبادان، فولاد شیر و سبزوادر برگزار می شود.

ترکیب تیم کشتی آزاد ایران در جام پارکیین

تیم ملی نهایی تم منتخب کشتی آزاد ایران برای شرکت در رقابتهای بین المللی جایزه بزرگ ایوان پارکیین – که از ۸ تا ۱۶ بهمن در شهر کراستونیارسک روسیه برگزار می شود – اعلام شد.

تیم منتخب کشتی آزاد ایران در حالی به این رقابتهای انعام می شود که ملی پوشان باید اوایل اسفند امسال در جام جهانی ۲۰۱۳ تهران به میدان روند. رقابتهای بین المللی جایزه بزرگ ایوان پارکیین روسیه با حضور برخی از کشتی گیران مطرح و عنواندار دنیا برگزار می شود. اسامی تیم: اعزامی به روسیه به این شرح است: ۲۰ کیلو: آرش دنگسگری، ۶۶ کیلو: میثم حیدری و محمد یوسفی، ۷۴ کیلو: مصطفی حسین خانی و رضا افضلی، ۸۰ کیلو: رضا یثایت، ۹۱ کیلو: حامدطالعی زرین کمر و الیاس بختیارلی، ۱۰۳ کیلو: محمدرضا آذرخشی، ۱۱۰ کیلو: کا تکتاج توجیه در ترکیب تیم اعزامی کشتی آزاد ایران به تورنمنت بین المللی جایزه بزرگ ایوان پارکیین، حضور غلامرضا محمدی، سرمربی سابق تیم ملی است که با حضور در فهرست مسنادر روسیه، پس از ماهها قطع همکاری با کادر فنی تیم ملی، دوباره به جمع همکاران رسول خادم پیوست.

عبداللهیان: آمریکا به مردم سوریه و معارضان ظلم کرد

معاون وزارت امور خارجه ایران گفت: آمریکایا حمایت از گروههای تروریستی و افراطی سوریه و مردم و هم به معارضان در سوریه ظلم کردو اجازه نداد اصلاحت بشار اسد نیز تکمیل شود.
به گزارش ایرنا، «حسین امیر عبداللهیان» معاون عربی و آفریقایی وزارت امور خارجه کشور گفت: برای رازینسی و ملانکسره با مقام های چین به پکن سفر کرده بود، چهارشنبه شب نشستی با جمعی از پژوهشگران، استندمنان و خبرنگاران ایران داشت.
وی در تشریح آخرین وضع خاورمیانه، رابطه تهران –دمشق را راهبردی خواند و افزود: ما قویا از مردم سوریه و طرح سیاسی بشار اسد برای حل مشکلات این کشور حمایت می کنیم.

عبداللهیان با تاکید براین که هرگونه مداخله در سوریه را امرمردمی دانیم افزود: برخی طرف های خارجی بر اجرای طرح مداخله در سوریه اصرار داشتند. ما اونوی سه قطعهنامه از سوری چین و روسیه به سطح بین المللی این فرصت را از دشمنان مردم این کشور مهم خاورمیانه ای گرفت.

هم برای جلوگیری از مداخله نظامی خارجی در کشورشان ست به اقدامات و تدابیر خوبی زدند.
معاون وزرات امور خارجه ایران با اشاره به نامیدی دشمنان سوریه از سیاست مداخله مستقیم گفت: آنان سپس مداخله غیر مستقیم را در دستور کار قرار دادند و گروه های مسلح بی مسئولیت را وارد این کشور کردند و برخی از گروه های افراطی از جمله القاعده هم با حمایت واشنگتن سوریه را مامن فعالیت های تروریستی خود یافتند.

وی در تشریح اصرار برخی کشورهای خارجی به مداخله در سوریه، گفت: همه می دانند که سوریه مانند بسیاری از کشورهای عربی نیازمند اصلاحات است اما حتی کسانی که این کشور اعتراض را شروع کردند به دنبال تغییر بشار اسد نبودند.

عبداللهیان افزود:معارضان به دنبال اصلاحات بودند و اگر دشمنان فرصت می دادند مردم سوریه برنامه خود را دنبال می کردند و به مطالباتی می رسیدند اما قضاوت جهانی این است که دشمنان این فرصت را از دولت و

شورای اصف کشور با برگزاری نمایشگاه های ویژه و گاه کالاهای اساسی، فروش فوق العاده، عرضه مستقیم کالا در ۴۰۰ نقطه کشور و پنج نقطه تهران و همچنین عرضه میوه در بازار پایانی سال؛ برنامه های مقصلی برای تنظیم بازار شب بیدار کرد.

قاسم نوده‌آلی رئیس شورای اصناف کشور در گفتگو با مهر با اشاره به برنامه‌های اصناف صنفی شورای تأمین مایحتاج مردم در ایام پایانی سال گفت: هم اکنون بهرمنظور وضع بازار هم به مردم نشان می‌دهد، در این زمینه کمبود کالای مشاهده نمی‌شود ولی قیمت متغیر است.

وی با تاکید بر این که در اصف از گرانفروشی، افزود: زمانی که یک واحد صنفی امروز کالایی را ۱۰ هزار تومان خریداری می‌کند و با احتساب سود خرده فروشی، آن را با قیمت ۱۱ هزار تومان به فروش می‌رساند، اما هفته بعد همین کالا با قیمت ۱۴ هزار تومان بخرد و فروش بفروشد، پس مقصر نیست.

نابرهه تصریح کرد: این موضوع دیگر گرانفروشی به شمار نمی‌رود؛ بلکه کالا اگر آن تهیه کرده‌است و مجبور است که گرانتر هم بفروشد، البته در سطح عرضه گاهی گرانفروشی رخ می‌دهد؛ ولی درصدا لنگی از تخلفات به گرانفروشی اختصاص دارد.

وی در بخش دیگری از این گفتگو اظهار داشت: اسال هم طبق روال هر سال، برنامهریزی برای تأمین مایحتاج مردم در ایام پایانی سال صورت گرفته است و ۴۰۰ مرکز به این عرضه می‌پردازد. مردم باید نیاز مردم در ایام پایانی سال را عهده دار خواهند بود.

فرهانی ادامه داد: تولید قاتن نظام صنفی، اصناف باید فروش فوق‌العاده را با برگزاری نمایشگاه‌های عرضه مستقیم کالا

هفته بیست و دوم لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های کشور، امروز در حالی به پایان خواهد رسید که استقلال، تحت تأثیر تهدید فیفا، مبنی بر کسر شش امتیاز به مصاف ملوانی خواهد رفت که در ورزشگاه خانگی فقط به کسب ۳ امتیاز بازی فکر می‌کند.

هفته بیست و دوم لیگ برتر فوتبال، امروز با انجام دو دیدار به استقلال صدرنشین به مصاف ملوان بندر انزلی خواهد رفت. در دیگر بازی امروز، فولاد خوزستان در کرمان به مصاف سس می‌رود.

پیش شهرآورد با خطر کسر

شاگردان امیر قلعه نوبی در نیم فصل دو متحول شده‌اند. آنها با بازگشت جباری و همچنین ترمیم نقاط ضعف خود هم زیاتر بازی می‌کنند و هم در گلزنی موفق عمل کرده‌اند. با این حال، آنها پیش از شهرآورد باید در یک دیدار حساس و دشوار به مصاف ملوان انزلی بروند.

جواد کونوام و امیرحسین صادقی، دو بازیکن دو خطه‌دار استقلال هستند و حضور آنها مقابل ملوان با احتیاط خواهد بود تا دیدار با پرسپولیس را در دست نهند. علاوه‌بر این، تیم ملوان بعد از حذف در جام حذفی و شکست سنگین مقابل پرسپولیس، وارد بحران شد و از چهار مسابقه فقط دو امتیاز کسب کرده است. شاگردان محمد احمدزاده در بازی گذشته،

عبور سخت و روحیه بخش پرسپولیس

از سد داماش گیلان

دیدارهای هفته بیست و دوم دوازدهمین دوره لیگ برتر فوتبال باشگاه های کشور، دیروز در شرایطی پیگیری شد که تیم پرسپولیس هم هفته مناده به شهرآورد بزرگ پایتخت، مقابل داماش گیلان به یک پیروزی سخت، ولی روحیه بخش دست یافت.

ایس هفته با برگزاری هفت دیدار همرمان در شهرهای کشور آغاز شد که در یکی از آنها تیم فوتبال پرسپولیس در ورزشگاه آزادی تهران مقابل داماش گیلان به پیروزی یک بر صفر رسید.

تیم فوتبال پرسپولیس، و مهدی مهدوی کیا را در این دیدار در اختیار نداشت و در روزی که نمایشی صعبی داشت و حرفش برتر بازی کرد تا گل دقیقه ۴۰ حسین ماهینی (از روی نقطه پنالتی) به پیروزی رسید.

تایخ بازی های دیروز

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: مهدی کاسترو (۸۴)

پیکان یک – نفت تهران ۳

گل: احمد آلد نعمة (۸۶)، سید امین منوچهری (۲۰)، ماریو راموس (۸۸) – برای نفت تهران و ژوسیلی (۹۲) برای پیکان

سایپا صفر – سپاهان ۳

گل:ها: محمدرضا خلعتبری (۴۵)، امین عباسیان (۲۰) و احسان حاج صفی (۷۶)

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: حسین ماهینی (۴۰)

نفت آبادان صفر – تراکتورسازی یک

گل: مهدی صید صالحی (۵۱)

فجر یک – صبا یک

گل:ماهدی مومنی (۲۷) برای صبا یک و جبار رضایی (۲۱) برای فجر

ذوب آهن یک – گهر صفر

گل: مسلمان (۲۰)

راه آهن ۳ – آلومینیوم صفر

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: حسین ماهینی (۴۰)

نفت آبادان صفر – تراکتورسازی یک

گل: مهدی صید صالحی (۵۱)

فجر یک – صبا یک

گل:ماهدی مومنی (۲۷) برای صبا یک و جبار رضایی (۲۱) برای فجر

ذوب آهن یک – گهر صفر

گل: مسلمان (۲۰)

راه آهن ۳ – آلومینیوم صفر

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: حسین ماهینی (۴۰)

نفت آبادان صفر – تراکتورسازی یک

گل: مهدی صید صالحی (۵۱)

فجر یک – صبا یک

گل:ماهدی مومنی (۲۷) برای صبا یک و جبار رضایی (۲۱) برای فجر

ذوب آهن یک – گهر صفر

گل: مسلمان (۲۰)

راه آهن ۳ – آلومینیوم صفر

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: حسین ماهینی (۴۰)

نفت آبادان صفر – تراکتورسازی یک

گل: مهدی صید صالحی (۵۱)

فجر یک – صبا یک

گل:ماهدی مومنی (۲۷) برای صبا یک و جبار رضایی (۲۱) برای فجر

ذوب آهن یک – گهر صفر

گل: مسلمان (۲۰)

راه آهن ۳ – آلومینیوم صفر

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: حسین ماهینی (۴۰)

نفت آبادان صفر – تراکتورسازی یک

گل: مهدی صید صالحی (۵۱)

فجر یک – صبا یک

گل:ماهدی مومنی (۲۷) برای صبا یک و جبار رضایی (۲۱) برای فجر

ذوب آهن یک – گهر صفر

گل: مسلمان (۲۰)

راه آهن ۳ – آلومینیوم صفر

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: حسین ماهینی (۴۰)

نفت آبادان صفر – تراکتورسازی یک

گل: مهدی صید صالحی (۵۱)

فجر یک – صبا یک

گل:ماهدی مومنی (۲۷) برای صبا یک و جبار رضایی (۲۱) برای فجر

ذوب آهن یک – گهر صفر

گل: مسلمان (۲۰)

راه آهن ۳ – آلومینیوم صفر

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: حسین ماهینی (۴۰)

نفت آبادان صفر – تراکتورسازی یک

گل: مهدی صید صالحی (۵۱)

فجر یک – صبا یک

گل:ماهدی مومنی (۲۷) برای صبا یک و جبار رضایی (۲۱) برای فجر

ذوب آهن یک – گهر صفر

گل: مسلمان (۲۰)

راه آهن ۳ – آلومینیوم صفر

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: حسین ماهینی (۴۰)

نفت آبادان صفر – تراکتورسازی یک

گل: مهدی صید صالحی (۵۱)

فجر یک – صبا یک

گل:ماهدی مومنی (۲۷) برای صبا یک و جبار رضایی (۲۱) برای فجر

ذوب آهن یک – گهر صفر

گل: مسلمان (۲۰)

راه آهن ۳ – آلومینیوم صفر

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: حسین ماهینی (۴۰)

نفت آبادان صفر – تراکتورسازی یک

گل: مهدی صید صالحی (۵۱)

فجر یک – صبا یک

گل:ماهدی مومنی (۲۷) برای صبا یک و جبار رضایی (۲۱) برای فجر

ذوب آهن یک – گهر صفر

گل: مسلمان (۲۰)

راه آهن ۳ – آلومینیوم صفر

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: حسین ماهینی (۴۰)

نفت آبادان صفر – تراکتورسازی یک

گل: مهدی صید صالحی (۵۱)

فجر یک – صبا یک

گل:ماهدی مومنی (۲۷) برای صبا یک و جبار رضایی (۲۱) برای فجر

ذوب آهن یک – گهر صفر

گل: مسلمان (۲۰)

راه آهن ۳ – آلومینیوم صفر

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: حسین ماهینی (۴۰)

نفت آبادان صفر – تراکتورسازی یک

گل: مهدی صید صالحی (۵۱)

فجر یک – صبا یک

گل:ماهدی مومنی (۲۷) برای صبا یک و جبار رضایی (۲۱) برای فجر

ذوب آهن یک – گهر صفر

گل: مسلمان (۲۰)

راه آهن ۳ – آلومینیوم صفر

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: حسین ماهینی (۴۰)

نفت آبادان صفر – تراکتورسازی یک

گل: مهدی صید صالحی (۵۱)

فجر یک – صبا یک

گل:ماهدی مومنی (۲۷) برای صبا یک و جبار رضایی (۲۱) برای فجر

ذوب آهن یک – گهر صفر

گل: مسلمان (۲۰)

راه آهن ۳ – آلومینیوم صفر

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: حسین ماهینی (۴۰)

نفت آبادان صفر – تراکتورسازی یک

گل: مهدی صید صالحی (۵۱)

فجر یک – صبا یک

گل:ماهدی مومنی (۲۷) برای صبا یک و جبار رضایی (۲۱) برای فجر

ذوب آهن یک – گهر صفر

گل: مسلمان (۲۰)

راه آهن ۳ – آلومینیوم صفر

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: حسین ماهینی (۴۰)

نفت آبادان صفر – تراکتورسازی یک

گل: مهدی صید صالحی (۵۱)

فجر یک – صبا یک

گل:ماهدی مومنی (۲۷) برای صبا یک و جبار رضایی (۲۱) برای فجر

ذوب آهن یک – گهر صفر

گل: مسلمان (۲۰)

راه آهن ۳ – آلومینیوم صفر

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: حسین ماهینی (۴۰)

نفت آبادان صفر – تراکتورسازی یک

گل: مهدی صید صالحی (۵۱)

فجر یک – صبا یک

گل:ماهدی مومنی (۲۷) برای صبا یک و جبار رضایی (۲۱) برای فجر

ذوب آهن یک – گهر صفر

گل: مسلمان (۲۰)

راه آهن ۳ – آلومینیوم صفر

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: حسین ماهینی (۴۰)

نفت آبادان صفر – تراکتورسازی یک

گل: مهدی صید صالحی (۵۱)

فجر یک – صبا یک

گل:ماهدی مومنی (۲۷) برای صبا یک و جبار رضایی (۲۱) برای فجر

ذوب آهن یک – گهر صفر

گل: مسلمان (۲۰)

راه آهن ۳ – آلومینیوم صفر

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: حسین ماهینی (۴۰)

نفت آبادان صفر – تراکتورسازی یک

گل: مهدی صید صالحی (۵۱)

فجر یک – صبا یک

گل:ماهدی مومنی (۲۷) برای صبا یک و جبار رضایی (۲۱) برای فجر

ذوب آهن یک – گهر صفر

گل: مسلمان (۲۰)

راه آهن ۳ – آلومینیوم صفر

پرپولیس یک – داماش صفر

گل: حسین ماهینی (۴۰)

نفت آبادان صفر – تراکتورسازی یک

گل: مهدی صید صالحی (۵۱)

فجر یک –

سیر صعودی حجم یارانه‌های آتشکار و پنهان، اصلاح نظام پرداخت یارانه‌ها را به اقدامی ضروری و گریزناپذیر برای اقتصاد ایران تبدیل کرد. قانون هدفمندی یارانه‌ها، که مهم‌ترین اقدام دولت برای مواجه و حل و فصل چالش یارانه‌ها در اقتصاد ایران بود، با کش و قوس‌های فراوان در نهایت به مرحله اجرا رسید. اکنون که سه فصل از اجرای این قانون می‌گذرد می‌توان به ارزیابی مقدماتی دستاوردهای قانون هدفمندی یارانه‌ها پرداخت.

اجرای قانون هدفمندی یارانه‌ها دستاوردهای مهمی را برای اقتصاد ایران در برداشته که مهم‌ترین آنها اصلاح الگوی مصرف انرژی و بهبود توزیع درآمد و افزایش رفاه گروه‌های پایین درآمدی است. انتظار می‌رود دستاوردهای تولیدی ناشی از اجرای قانون هدفمندی یارانه‌ها در بلندمدت هم به مرور ظاهر شود.

۱- اصلاح الگوی مصرف انرژی: بدون شک اصلاح الگوی مصرف انرژی و کاهش مصرف آن یکی از مهم‌ترین دستاوردهای اجرای قانون هدفمندی یارانه بوده است. طی دهه ۸۰ به خصوص پس از اجرای طرح تثبیت قیمت سوخت و کالاهای عمومی در سال ۱۳۸۳ قیمت واقعی انرژی با توجه به نرخ بالای تورم در اقتصاد ایران در این دوره به طور مداوم کاهش یافته‌است. برای نمونه قیمت واقعی بنزین، گاز مایع، نفت گاز و نفت کوره در این دهه از ابتدای سال ۱۳۸۰ تا آذر سال ۱۳۹۶ ترتیب حدود ۳۵، ۶۱، ۶۰ و ۵۷ درصد کاهش یافته است. کاهش قابل توجه قیمت واقعی انرژی در اقتصاد ایران در حالی روی داد که قیمت واقعی انرژی در بازارهای جهانی طی این دوره با وجود افت و خیزهای فراوان با افزایش قابل توجه روبه‌رو شد.

کاهش مداوم قیمت واقعی انرژی و شکاف روزافزون میان قیمت‌های داخلی و جهانی، به طور طبیعی به الگوهای ناهمبیه مصرف انرژی چه در بخش خانوارها و چه در بخش تولید، افزایش بی‌رویه مصرفر آن و اسراف و هدر دادن منابع انرژی در اقتصاد کشور منجر شد. روشن است که ادامه چنین روندی در مصرف انرژی به تحمیل هزینه‌های روزافزون برای اقتصاد بران منتهی می‌شد. از این منظر، افزایش قیمت



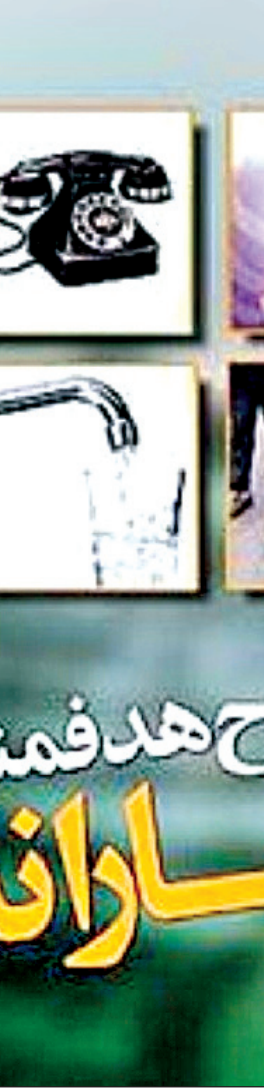
سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

حامل‌های انرژی موجب اصلاح الگوی مصرف انرژی و کاهش مصرف آن خواهد شد. براساس گزارش دبیر ستاد هدفمندی یارانه‌ها، سالانه ۶ درصد مصرف انرژی در کشور افزایش می‌یافت

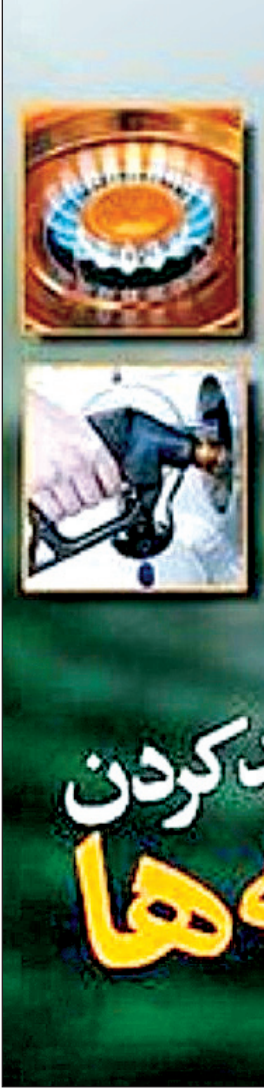
که با اجرای قانون هدفمندی یارانه‌ها طی ۹ ماه گذشته، ۴/۵ میلیارد لیتر در انرژی‌های فسیلی صرفه‌جویی صورت گرفته است. در عین حال کاهش مصرف برخی از حامل‌های انرژی در بخش‌های مختلف به ویژه مصارف خانگی، در گزارش کمیسیون ویژه مجلس از نحوه اجرای هدفمندی یارانه‌ها در مهر ۱۳۹۰ به تأیید رسیده است. بنابراین یکی از مهم‌ترین دستاوردهای اجرای قانون اصلاح الگوی مصرف انرژی و کاهش مصرف آن بوده



سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ



سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ



سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

طرح هدفمند کردن یارانه‌ها

نگاهی به دستاوردهای هدفمندی یارانه‌ها

*** کاهش مداوم قیمت واقعی انرژی و شکاف روزافزون میان قیمت‌های داخلی و جهانی، به طور طبیعی به الگوهای ناهبیه مصرف انرژی چه در بخش خانواده‌ها و چه در بخش تولید، افزایش بی‌رویه مصرف آن و اسراف منابع انرژی در اقتصاد منجر شد**

*** از آنجایی که مصرف انرژی گروه‌های پایین درآمدی نسبتاً پایین است، مسلماً وضع رفاهی آنان در کوتاه مدت در نتیجه اجرای قانون هدفمندی نسبت به قبل از آن بهبود یافته و قادر هستند علاوه بر پرداخت هزینه اضافی انرژی، آب و نان، کالای بیشتری نسبت به شرایط قبل خریداری کنند**

*** اگرچه در فاز اول هدفمندی سهم ۳۰درصدی بخش تولید تامین نشد، ولی مسئولان اعتقاد دارند که از طریق سایر روش‌ها نظیر استمهال بدهی واحدهای تولیدی، اعطای تسهیلات صندوق توسعه و سیاست‌های تجاری، از این بخش حمایت شده است**

است.

۲- بهبود توزیع درآمد و

افزایش رفاه گروه‌های کم‌درآمد: یکی دیگر از مهم‌ترین دستاوردهای

اجرای قانون هدفمندی یارانه‌ها،

بهبود شیوه توزیع یارانه‌ها در اقتصاد کشور و به تبع آن بهبود توزیع درآمد است. متأسفانه

می‌گرفت و در قیمت پائین انرژی نمود می‌یافت، خانوارهایی که سهم بیشتری از مصرف انرژی داشتند، سهم بیشتری از یارانه‌ها را

هم به خود اختصاص می‌دادند. واضح است که خانوارهای پردرآمد به طور عمده از مصرف انرژی بالاتری برخوردار بوده و در نتیجه عملاً سهم خانوارهای پردرآمد از یارانه‌ها در نظام قبلی پرداخت یارانه بیشتر بود. اما با اجرای قانون هدفمندی یارانه‌ها، نظام پرداخت یارانه از نقدی تغییر یافت که در نتیجه آن میزان یارانه دریافتی تمامی اقشار با یکدیگر برابر شد. با توجه به اینکه یارانه‌های نقدی به صورت برابر میان همه گروه‌های درآمدی توزیع شده است، می‌توان نتیجه گرفت که باز توزیع درآمد به نفع دهک‌های پائین درآمدی و به زیان دهک‌های بالای درآمدی خواهد بود. در واقع با توجه به اینکه سهم دهک‌های بالای درآمدی از مصرف بیشتر کالاهای یارانه‌ای (به طور مشخص انرژی) بسیار بیشتر از سهم دهک‌های پائین درآمدی است، افزایش قیمت حامل‌های انرژی و باز توزیع درآمد حاصل از آن، موجب انتقال درآمد از خانوارهای پردرآمد (دهک‌های بالای درآمدی) به خانوارهای کم مصرف (دهک‌های پائین درآمدی) می‌شود. این امر به وضوح نه تنها شیوه توزیع یارانه‌ها را بهبود بخشید، بلکه با توجه به حجم یارانه‌های پرداختی، به بهبود توزیع درآمد در اقتصاد کشور هم منتهی خواهد شد.بهبود توزیع درآمد به این مناسبت که اجرای این قانون، رفاه نسبی اقشار کم درآمد را نسبت به اقشار پردرآمد بهبود خواهد بخشید، اما به وضوح آنچه برای گروه‌های پائین درآمدی مهم تر است، وضع رفاهی آنان به صورت مطلق است. در واقع اینکه وضع آنها نسبت به گروه‌های بالای درآمدی چه تغییری کرده است، اهمیت کمتری نسبت به این موضوع دارد که وضع آنان نسبت به شرایط قبل از اجرای قانون چه تغییری کرده است.خانوارها باید علاوه بر اینکه بخشی از یارانه نقدی خود را صرف پرداخت هزینه آب، برق، سوخت و نان که قیمت آنها افزایش یافته است، کنند. بخشی دیگر را هم باید به دلیل افزایش قیمت سایر کالاها که از اجرای این طرح ناشی شده است، صرف کنند.

بهبود هدفمندی یارانه‌ها بر توزیع درآمد عموماً تأثیر مثبتی دارد. با وجود اینکه میزان تجربی و کمی بهبود توزیع درآمد در اقتصاد کشور در نتیجه اجرای قانون هدفمندی روشن نیست. اما به لحاظ نظری این نکته کاملاً روشن است که اجرای این قانون، اثرات مثبتی بر توزیع درآمد بر جای خواهد گذاشت. در نظام پرداخت یارانه به صورت غیرمستقیم که یارانه‌ها عمدتاً به انرژی تعلق

رزم پایداری محصولات کشاورزی

از مسئولان دولتی در باب تعیین قیمت کاهش خواهد یافت:در عین حال اصلاح ساختار بازار ، به ویژه مکانیزم توزیع این محصولات ، شاید یکی از اساسی ترین کارکردهای بورس کالای کشاورزی خواهد بود؛این در حالی است که بازار سنتی توانسته امکانات خود را با شرایط و نیازهای جدید جامعه وفق دهد. نیازهایی که از یک طرف در نتیجه رشد اقتصادی و تحولات صورت گرفته در ساز و کار اقتصاد پدید آمده است و از طرف دیگر به پی بزرگ شدن اقتصاد کشور و ارتباط گسترده آن این وجود بازار سنتی محصولات کشاورزی در ایران بازاری است که در آن هیچ کدام از عوامل اصلی بازار ، یعنی تولید کنندگان محصولات کشاورزی و متقاضیان و مصرف کنندگان عمده آن ، حضوری چشم گیر و قابل توجه ندارند.

نیود حضور آنها دقیقاً به معنای برخورداری‌نودن آنان از یک موقعیت متصفانه و عادلانه در بازار است. در نتیجه حضور نداشتن مستقیم کشاورزان در بازار محصولات کشاورزی منافع حاصل از دسترنج آنان نصیب افراد سودجو و دلال می‌شود. کشاورزان علاوه بر اینکه محصولات خود را با قیمت بسیار نا‌عادلانه به دست دلالان می‌سپارند، خود در مضایق مالی شدید به سر می‌برند و محصولات تولیدی آنها با قیمت های گزاف و بعضاً چندین برابر قیمت دریافتی آنها در بازارهای مصرف به فروش می رسد و سود حاصل از آن به جیب دلالان و واسطه گران و توزیع کنندگان می‌رود.در این میان بورس کالای کشاورزی در کوتاه مدت بازاری را فراهم خواهد کرد که در آن علاوه بر حضور مستقیم و بلاواسطه کشاورزان و مصرف کنندگان ، قیمت محصولات کشاورزی به صورت علمی و عادلانه تعیین می‌شود.این قیمت منافع را بر سر راه صادرات محصولات کشاورزی که همانا کیفیت نامناسب آنهاست ، برطرف خواهد شد و کالای مورد تایید بورس می تواند به راحتی در زمره کالاهای صادراتی قرار گیرد .

بقیه در صفحه ۱۸



سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

سنج نمودر صنعتی سیرماتیک خورویپالانگ

آگهی فراخوان مناقصه عمومی
خرید دودستگاه جراثئال تلسکوبی ۳۰/۵۰ تن
نوبت اول

شرکت ملی نفت ایران
برکت پالایش نفت ایران (پالایش خلیج)

شرکت پالانه های نفتی ایران در نظر دارد **دودستگاه جراثئال تلسکوبی ۳۰/۵۰ تن** از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.

۱- شماره مناقصه: ۹۱/۵۲/POI
۲- شرح مختصر کالا و مقدار مورد نیاز: خرید و نصب دودستگاه جراثئال تلسکوبی ۳۰ و ۱۵ تن با کامیون کولر دار بهمراه برچهار قطعات دیکی دوساله
۳- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۲۹.۶۰۰.۰۰۰ **(بیست و نه میلیون و ششصد هزار) ریال** می باشد.
۴- نوع تضمین شرکت در مناقصه: ضمانت نامه بانکی معتبر یا واریز وجه نقدی به حساب شرکت پالانه های نفتی ایران.
۵- نام و نشانی مناقصه گرا و مکان گشایش با کتها: تهران میدان آرژانتین اول خیابان بیهقی روبروی بانک سامان پلاک ۲۸ ساختمان شماره ۱۱ شرکت ملی نفت ایران-دفتر هماهنگی شرکت پالانه های نفتی ایران- طبقه اول اداره خرید و خدمات کالا تلفن های ۸۸۷۳۲۲۲۱ و ۸۸۵۳۶۲۱۶ داخلی ۲۱۴۲۳ نامبر ۴۴۳۴۲۴۸
۶- محل دریافت اسناد مناقصه و تحویل پیشنهادهای مناقصه گران:

روابط عمومی شرکت پالانه های نفتی ایران

WWW.NIOC-IOTC.COM
WWW.SHANA.IR
۴۵۹۳/م الف

آگهی فراخوان تجدید مناقصه عمومی کفپوش ورزشی
نوبت اول

شرکت ملی نفت ایران
برکت پالایش نفت ایران (پالایش خلیج)

شرکت پالانه های نفتی ایران در نظر دارد **خرید ۱۳۸۰ متر کفپوش ورزشی** از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.

۱- شماره مناقصه: ۹۱/۱۶/FD
۲- شرح مختصر کالا و مقدار مورد نیاز: خرید ۱۳۸۰ متر مربع کفپوش ورزشی
۳- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ تضمین شرکت در مناقصه به مبلغ ۱۳.۰۰۰.۰۰۰ (سیزده میلیون) ریال می باشد.
۴- نوع تضمین شرکت در مناقصه: ضمانت نامه بانکی معتبر یا واریز وجه نقدی به حساب شرکت پالانه های نفتی ایران.
۵- نام و نشانی مناقصه گرا و مکان گشایش با کات: تهران میدان آرژانتین اول خیابان بیهقی روبروی بانک سامان پلاک ۲۸ ساختمان شماره ۱۱ شرکت ملی نفت ایران - طبقه اول - دفتر هماهنگی شرکت پالانه های نفتی ایران اداره خرید و خدمات کالا تلفن ۸۸۷۳۲۲۲۱ داخلی ۲۱۴۲۴ نامبر ۸۸۵۳۶۲۱۶
۶- محل دریافت اسناد مناقصه و تحویل پیشنهادهای مناقصه گران: مناقصه گران می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه و تحویل

روابط عمومی شرکت پالانه های نفتی ایران

WWW.NIOC-IOTC.COM
WWW.SHANA.IR
۴۵۹۳/م الف

آگهی عرضه عمومی سهام شرکت سنگ تزئینی کلاردشت (سهامی خاص)
از طریق شرکت فرابورس ایران (سهامی عام)

شرکت خدمات مدیریت صبا تأمین (سهامی خاص)
شرکت خدمات مدیریت صبا تأمین (سهامی خاص)

نام شرکت	تعداد سهام قابل عرضه	سرمایه	قیمت پایه هر سهم (ریال)	قیمت پایه کل سهام قابل واگذاری (میلیون ریال)	سپرده نقدی شرکت در معامله (میلیون ریال) معادل ۳ درصد	تاریخ شروع عرضه سهام	شرایط فروش	ترکیب و درصد مالکیت سهامداران	موضوع فعالیت شرکت
سنگ تزئینی کلاردشت (سهامی خاص)	۱۱ میلیون سهم	۱۰۰٪	۲,۱۳۷	۲۳,۵۰۷	۷۰۵/۳	۱۴ بهمن ماه ۱۳۹۱	(نقدی)	شرکت سرمایه گذاری سیمان تأمین (سهامی عام) و به وکالت ۲ سهامدار دیگر یک سهمی جمعاً ۱۰۰٪	استخراج و بهره برداری مواد معدنی – احداث کارخانه سنگبری و تولید انواع سنگهای چینی و تراورتن و گرانیت

۱-۴- نقل و انتقال سهام پس از واریز مابقی مبلغ ثمن معامله توسط خریدار / خریداران از سوی شرکت خدمات مدیریت صبا تأمین صورت می پذیرد.
۱-۵- متقاضیان خرید سهام می توانند برای دریافت اطلاعات بیشتر و حسب ضرورت دریافت معرفی نامه برای بازدید از شرکت (حداکثر یک هفته قبل از تاریخ معامله) در ساعات اداری به شرکت خدمات مدیریت صبا تأمین (سهامی خاص) واقع در بلوار اسفندیار نرسیده به چهارراه آفریقا پلاک ۱ و یا به نشانی درگاههای ارتباطی زیر مراجعه نمایند.

۱-۱- قیمت پایه سهام مندرج در جدول فوق به صورت نقد می باشد، بدیهی است قیمت نهایی فروش سهام بر اساس قیمت رقابتی روز عرضه در سامانه معاملاتی شرکت فرابورس ایران تعیین و ملاک محاسبه خواهد بود.
۱-۲- تاریخ عرضه سهام شرکت فوق مطابق با ستون تاریخ شروع عرضه سهام در جدول فوق خواهد بود.
۱-۳- کارگزاران خریداران می بایست مطابق ضوابط مربوط مبلغ سپرده حضور در معامله (معادل ۳ درصد از ارزش پایه سهام) را به صورت نقد به حساب شرکت سپرده گذاری مرکزی اوراق بهادار و تسویه وجوه واریز نمایند.

۱-۶- برنده معامله می بایست ظرف مدت نه روز کاری نسبت به پرداخت الباقی قسمت نقدی ثمن معامله در وجه فروشنده اقدام نماید. در غیر این صورت نتیجه معامله باطل و خسارت وارده برابر ضوابط و مقررات از خریدار قابل دریافت خواهد بود. چنانچه برنده معامله ظرف مهلت تعیین شده نسبت به پرداخت الباقی بخش نقدی ثمن معامله اقدام ننماید برنده معامله هیچگونه ادعایی نسبت به مبلغ سپرده نداشته و سپرده وی پس از کسر کسورات قانونی به نفع فروشنده ضبط خواهد شد.
۱-۷- کسب اطلاعات کافی و وافی از وضعیت مالی، اقتصادی، فنی و حقوقی شرکت مورد واگذاری قبل از تاریخ انجام معامله بر عهده خریدار است. خریدار بعد از انجام معامله حق طرح هر گونه ادعا

۱-۱- قیمت پایه سهام مندرج در جدول فوق به صورت نقد می باشد، بدیهی است قیمت نهایی فروش سهام بر اساس قیمت رقابتی روز عرضه در سامانه معاملاتی شرکت فرابورس ایران تعیین و ملاک محاسبه خواهد بود.
۱-۲- تاریخ عرضه سهام شرکت فوق مطابق با ستون تاریخ شروع عرضه سهام در جدول فوق خواهد بود.
۱-۳- کارگزاران خریداران می بایست مطابق ضوابط مربوط مبلغ سپرده حضور در معامله (معادل ۳ درصد از ارزش پایه سهام) را به صورت نقد به حساب شرکت سپرده گذاری مرکزی اوراق بهادار و تسویه وجوه واریز نمایند.

فاصله‌ها را کوتاه کنید



در زندگی امروز ممکن است زیاد پیش بیاید که زن و مرد به هر دلیلی از یکدیگر دور باشند. مثلاً مرد به شهر یا کشور دیگری مهاجرت کرده و در حال آماده سازی شرایط ورود

همسرش به سر می برد یا برای کار به شهر یا کشور دیگری رفته و هر از چند گاهی به خانه سر می زند. این وضعیت قطعاً یک دوره گذرا و موقتی است اما همین دوره گذرا ممکن است باعث دوری همسران از یکدیگر و خراب شدن روابط شود. در چنین شرایطی چه باید کرد؟

۱- ابتدا با هم در مورد این موضوع و رابطه زناشویی حرف بزنید تا مطمئن شوید هر دو درک صحیحی از رابطه دارید. شما و همسرتان باید از ازدواج تصویر صحیحی داشته باشید. باید بدانید بهترین شرایط برای یک زوج این است که در کنار هم زندگی کنند و شما باید برای فراهم کردن این شرایط منطقی و طبیعی تلاش کنید. در مورد اهداف و ایده‌هایتان حرف بزنید و نیازهایتان را مطرح کنید و برای رسیدن به ایــــن نیازها برنامه‌ریزی کنید.

در صفحه ۶ بخوانید

... یک تکه آسمان



خدایا، پناه می‌برم به تو از وسوسه‌های شیطان رانده شده و فتنه‌ها و فتنه انگیزی‌های او و تکیه کردن بر آنچه در دل‌ها می‌افکنند و نویدها و فریب‌های او و افتادن به دام‌های او.

و طمع و ورزیدن او در این که ما را از جاده‌ی طاعت تو باز گرداند و به نافرمانی تو خوارمان سازد. پناه می‌بریم به تو که آنچه را شیطان در چشم ما می‌آراید زیابینیم و آنچه را زشت جلوه می‌دهد گران پنداریم.

خدایا، به نیروی عبادت خود، او را از گرد ما بران، و به پایداری ما در راه دوستی‌ات خوارش گردان، و میان ما و او پرده‌ای قرار ده که دریدن آن نتواند، و سدّی چنان استوار که راه شکافتنش را نداند.

خدایا، بر محمد و خاندانش درود فرست و شیطان را به دشمنانت سرگرم ساز، و به هواداری خود ما را از گردن او حفظ فرما، و نیرنگ او را دفع نما، و چنان کن که به ما پشت کند و بگریزد و نشان پای او بر جای نماند.

خدایا، بر محمد و خاندانش درود فرست و به اندازه‌ی گمراهی شیطان، ما را هدایت ارزانی کن، و در برابر تلاش او برای بیراه کردن ما، ره‌توشه‌ی پرهیزگاری نصیهمان فرما، و بر خلاف جاده‌ی تباهی او، ما را به راه تقوا درآور.

خدایا، در دل‌های ما راه ورودی برای شیطان مگذار، و جایی از وجود ما را جایگاه او قرار مده.

خدایا، بر باطلی را که شیطان در چشم ما می‌آراید، به ما بشناسان، و چون شناساندی، ما را از آن بازدار و بیاموزمان که چگونه با او نیرنگ بازیمن و با چه وسیله باوی به نبرد پردازیم. از خواب غفلت بیدارمان کن تا به او نگراییم، و به توفیق خود ما را در پیکار با او یاری فرما. خدایا، دل‌های ما را از انکار کردار ابلیس آکنده ساز، و لطفی کن تارشته‌های نیرنگ او را پاره کنیم.

دعای هفدهم صحیفه سجادیه

خاطر ات ، پیشنهادها ونظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید : مربوط به ضمیمه خانواده
ایمل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh @ ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

... کاپ ماهیچه

خانواده

۱۱۲

ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات

شنبه ۳۰ دی ۱۳۹۱

شماره ۲۵۵۰۸

امام صادق(ع):

سه چیز است که اگر مؤمن از آنها مطلع شود، باعث طول عمر و دوام بهره مندی او از نعمت ها می شود: طول دادن رکوع و سجده، زیاد نشستن بر سر سفره ای که در آن دیگران را اطعام می کند و خوش رفتاری اش با خانواده.

کافی



بلینی یکی از غذاهای سنتی روسیه است که اوایل برای مردم فقیر و زائران پخته می شد. اما بعدها تبدیل به یک غذای رایج در میان روس ها شد و حالا شاید بتوان گفت در بین غذاهای این کشور، هیچ کدام به اندازه بلینی محبوب نیست. بلینی همان کرب فرانسه است که در گذشته باید از آرد گندم سیاه تهیه و بسیار نازک و خوب پخته می شد. اما امروز آن را با آرد سفید تهیه می کنند. طرز تهیه این غذا را در صفحه ۴ بخوانید.

پیشوا سر آشپز

بلینی گوشت

در همین لحظه برادر کوچک تر از راه رسید و بادیدن پل فکر کرد که برادرش دستور ساختن آن راداده، از روی پل عبور کرد و برادر بزرگترش را در آغوش گرفت و از او برای کندن نهر معذرت خواست.

وقتی برادر بزرگ تر برگشت، نجار رادید که جعبه ابزارش را روی دوشش گذاشته و در حال رفتن است. کشاورز نزد او رفت و بعد از تشکر، از او خواست تا چند روزی مهمان او و برادرش باشد. نجار گفت: «دوست دارم بمانم ولی پل های زیادی هست که باید آنها را بسازم.»

فقیر آسوده خاطر

دو مرد در راهی با هم می رفتند. یکی بی پول و دیگری پنج دینار داشت. مرد بی پول بی باک می رفت و هرجایی می رسیدند چه ایمن بود چه مخوف به آسودگی می خوابید و به چیزی نمی اندیشید. اما دیگری مدام در بیم و هراس بود که مبدا پنج دینار از کف بدهد... بر چاهی رسیدند که جای دزدان و راهزنان بود.

اولی بی پروا دست وروی خود را شست وزیر سایه درختی آرמיד درهمین حین متوجه شد دوستش با خود چه کنم چه کنم می کند! برخاست از او پرسید :این همه چه کنم چه کنم برای چیست؟ گفت:ای جوانمرد! با من پنج دینار است و این جا مخوف است و

من جرات خفتن ندارم...

مرد گفت: این پنج دینار به من ده تا چاره ی تو کنم. پنج دینار ازوی گرفت ودر چاه انداخت و گفت: رستی از چه کنم چه کنم. ایمن بنشین ایمن بخسب وایمن برو که؛ آدم فقیر دژی است که نمی توان فتحش کرد.

سال‌ها دو برادر با هم در مزرعه‌ای که از پدرشان به ارث رسیده بود، زندگی می‌کردند. یک

روز به خاطر یک سوء تفاهم کوچک، با هم جرو بحث کردند. پس از چند هفته سکوت، اختلاف آنها زیاد شد و از هم جدا شدند.

یک روز صبح در خانه برادر بزرگ‌تر به صدا درآمد. وقتی در را باز کرد، مرد نجاری را دید.

نجار گفت: «من چند روزی است که دنبال کار می‌گردم، فکر کردم شاید شما کمی خرده کاری در خانه و مزرعه داشته باشید، آیا امکان دارد که کمکتان کنم؟» برادر بزرگ‌تر جواب داد: «بله، اتفاقاً من یک مقدار کار دارم. به آن نهر در وسط مزرعه نگاه کن، آن همسایه در حقیقت برادر کوچک‌تر من است.

او هفته گذشته چند نفر را استخدام کرد تا وسط مزرعه را کنند و این نهر آب بین مزرعه ما افتاد. او حتماً این کار را بخاطر کینه‌ای که از من به دل دارد، انجام داده.» سپس به انبار مزرعه اشاره کرد و گفت: «در انبار مقداری الوار دارم، از تو می‌خواهم تا بین مزرعه من و برادرم حصار بکشی تا دیگر او را نبینم.»

نجار پذیرفت و شروع کرد به اندازه‌گیری و اره کردن الوار. برادر بزرگ‌تر به نجار گفت: «من برای خرید به شهر می‌روم، اگر وسیله‌ای

نیاز داری برایت بخرم.» نجار در حالی که به شدت مشغول کار بود، جواب داد: «نه، چیزی لازم ندارم.» هنگام غروب وقتی کشاورز به مزرعه برگشت، چشمانش از تعجب گرد شد. حصاری در کار نبود. نجار به جای حصار یک پل روی نهر ساخته بود.

کشاورز با عصبانیت رو به نجار کرد و گفت: «مگر من به تو نگفته بودم برایم حصار بسازی؟»



◀ کویرنوردی در کویر مرنجاب/ عکس‌ها: فارس

● زهره شریفی

نمی‌شود به گذشته تهران سری زد و لابلای آن همه تاریخ سیاه و سفید و رنگی، ردپایی از طعم و مزه شیرینی‌های «قنادی بهار» ندید؛ قنادی پررونقی که حاج علی‌اکبر ماه‌ما معروف به بهار ۷۴ سال پیش در محله سرچشمه تهران به راه‌انداخت تا امروز پشتوانه تاریخی این صنعت شیرین باشد.

کافیست نام قنادی بهار را به زبان بیاورید تا قدیمی‌های سرچشمه بگویند این قنادی پدر شیرینی پادرازی و شکری ایران است. شیرینی‌هایی که بیش از ۵۰ سال پیش وجود نداشته‌اند و یک روز با فکر خلاق پدر و پسر بهار، پا به دنیای شیرینی‌های ایرانی می‌گذارند.

هنوز نزدیک قنادی نشسته عطر و بوی شیرینی تازه که حرف از شکر و قند و آرد و وانیل و هنر دست استاد کار قناد دارد ما را به سوی مغازه‌ای دو طبقه می‌کشاند که با ورود به آن، وارد دنیایی از شیرینی‌های سنتی می‌شویم که کنار دیگر شیرینی‌های امروزی برای خود جلوه‌ای دگر دارند و ما را به ۷۴ سال پیش می‌برند، آن زمان که استاد حاج علی‌اکبر بهار برای اولین بار کرکره این مغازه را به قول فرزندان‌ش با بسم‌الله بالا برد.

از حاج علی‌آقای بهار فرزند کوچک مرحوم حاج علی‌اکبر دربارۀ پدر می‌پرسیم که می‌گوید: «اینجا مغازه‌ای کوچک بود که پدرم آن را در سال ۱۳۱۷ با نام قنادی بهار به راه انداخت، او به برادران بزرگم حاج غلامرضا و حاج حسین می‌گوید اگر می‌خواهید که اینجا ترقی کند باید من را همراهی کنید و این حرف باعث می‌شود دو برادر بزرگم ترک تحصیل کرده و کنار پدر تمام وقت و با علاقه مشغول به کار شوند.»

او تعریف می‌کند: «همراهی دو برادرم بخصوص حاج غلامرضا که او نیز سال‌هاست فوت کرده است باعث می‌شود این قنادی با رعایت صداقت و استفاده از جنس خوب برای پخت شیرینی هایش و از همه مهم‌تر حفظ حقوق کارگران کنار اصل کار، امروز مثل نگینی در میان قنادی‌های دیگر بدرخشد، الان اگر شما پرس و جو کنید بسیاری از صاحبان قنادی‌های تهران و شهرستان‌ها دوره‌ای در قنادی بهار مشغول به کار بوده‌اند و حال برای خود به طور جداگانه کار می‌کنند.»

حاج علی‌آقا که خود نزدیک به ۶۶ سال

دارد و از کودکی نزد پدر و دو برادرش در این قنادی مشغول به کار است از پدرش برایمان می‌گوید اینکه او ۴۰ سال در این حرفه با علاقه شاگردی می‌کند و بعد از آن دو بار مغازه‌ای را در اطراف مولوی با همراهی شرکایی به راه می‌اندازد که به دلیل عدم صداقت آنها تصمیم می‌گیرد به طور جداگانه برای خود قنادی راه بیندازد که نتیجه آن می‌شود قنادی بهار در محله سرچشمه که تا به امروز هم با همان کیفیت

گذشته به پخت انواع شیرینی مشغول است.

از شیرینی‌های قدیمی که حاج علی‌آقا به آن اشاره می‌کند که پدرش در پخت آن مهارت زیادی داشته است از مسقطی با روغن بادام، پشمک، زولبیا و بامیه، حلوا، شیرینی پنجه‌ای نام می‌برد که در میان آن نام از پخت نان بولکی

هم می‌برد که حاج علی‌اکبر بهار در پخت آن مهارت زیادی داشته است، اما به گفته پسرش طعم حلواهای پدر مزه‌ای دیگر داشته است.

او برایمان تعریف می‌کند: «قدیم‌ها به خاطر اینکه دستگاه‌های شیرینی پزی کم و سستی بوداز فرهای مشعل دار استفاده می‌کردیم و سخت‌تر از همه تهیه آب برای پخت شیرینی‌ها بود که از قنات حاج علی‌رضا که از جلوی جوی مغازه



ما می‌گذشت آب برمی‌داشتیم، پدرم شب‌ها ۱۲ شب می‌آمد و آب قنات را به طرف آب انبار قنادی هدایت می‌کرد و بعد ما آب را از آنجا بر می‌داشتیم، اما با تمام این مشکلات پدرم کنار برادرم حاج غلامرضا با علاقه و صبر به پخت و ابداع شیرینی‌های متنوع مشغول بودند.»

در میان پسران حاج علی‌اکبر بهار، مرحوم حاج غلامرضا نقش بیشتر و تأثیرگذاری در توسعه و تنوع در ابداع شیرینی‌ها داشته است، به گفته برادرش او از یک پزه‌ای معروف آن زمان بوده است که پیشنهاد راه‌اندازی کافه‌ای را در ۵۰ سال پیش به حاج علی‌اکبر بهار می‌دهد تا افرادی که مایل هستند ضمن خوردن شیرینی، قهوه و یا چای گپی با هم بزنند، به طبقه دوم بروند که مدتی در قنادی این کافه برپا می‌شود اما به خاطر ایجاد فضایی نامناسب که با اعتقادات مذهبی خاندان ماها و یا همان بهار منافات داشته است آن را جمع می‌کنند.

در میان خاطراتی که حاج علی‌آقا به آن اشاره می‌کند گرفتن سفارش پخت شیرینی برای مجلس و مراسم‌های دولتی آن دوره قابل اهمیت است و این سفارشات هنوز هم ادامه دارد و دلیل اصلی آن حضور قنادی بهار در منطقه‌ای است که نزدیک به مجلس بوده است

● آرزو رستم زاد

چشم به هم زدیم و ۱۰ ماه از سال گذشت. ۱۰ ماهی که برای خیلی از ما فقط در کار تعریف شده است. لابه‌لای این حجم کار اگر فکر می‌کنید وقت کافی برای تفریح خود نگذاشته اید توصیه می‌کنیم تا دست دادن فرصتی برای سفر و استراحت بیشتر، وقت فراغت خود و خانواده تان را با برنامه‌های تفریحی کوچک در گوشه و کنار شهر پر کنید. ما هم برایتان پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

گزارش

و آن زمان خانواده‌های مهمی که در تاریخ ایران نقش داشته‌اند در این محل زندگی می‌کردند و به این شیرینی فروشی که آن زمان می‌شود گفت تنها شیرینی‌فروشی تهران بوده است رفت و آمد داشتند.

وقتی سخن از خاطرات به یاد ماندنی قنادی بهار به میان می‌آید، مهرداد ماها نوه پسری حاج علی‌اکبر بهار، که حال مدیریت



قنادی را به عهده دارد برایمان از وقایع جنگ جهانی دوم می‌گوید که به گفته پدر بزرگش به خاطر کمبود شکر دچار مشکلاتی می‌شوند و به جای استفاده از شکر از عسل در پخت شیرینی استفاده می‌کنند، آن موقع قیمت عسل نسبت به شکر بسیار کم‌تر بوده است چرا که قیمت شکر یکباره از ۲ زار به ۱۰ تومان می‌رسد.

در این میان نوه دختری حاج علی‌اکبر بهار، حمیدرضا شاهرخی اشاره به پیوند منسجم و محکمی که بین خاندان بهار است می‌کند و می‌گوید: «از ویژگی‌هایی که مدیریت همیشگی قنادی بهار داشته است همکاری خانوادگی در اداره این قنادی است حتی مادر بزرگم زهرا میرزااجواد هم در کنار پدر بزرگم نقش مهمی داشته است و آن را در تمام سختی‌های این شغل همراهی کرده است.»

او می‌گوید: «اساس این قنادی برپایه ریشه‌ای سالم برپا شده است، چرا که همیشه از زمان خود پدر بزرگم توجه به حقوق کارگرا‌ها و حلال بودن پولی که در این جا کسب می‌شود با استفاده از اجناس خوب در پخت شیرینی‌ها در همه سال‌ها از طرف هر کدام از کسانی که مسئولیت اینجا را به عهده دارند رعایت شده

است، از جهت اعتقادی هم حاج علی‌اکبر بهار علاقه خاصی به امام حسین و خاندان اهل بیت داشتند و آدم خیری بودند.»

حمیدرضا شاهرخی از خانواده‌های نیازمندی می‌گوید که در زمان پدر بزرگش به آنها رسیدگی می‌شده است به صورتی که بعد از فوت پدر بزرگ متوجه این موضوع می‌شوند و البته امروز نیز قنادی بهار همان

به درجه خلیفگی برساند به طور سنتی است به این صورت که باید فرد از کارگری ساده آغاز کند و بعد از آن به سمت وردستی کنار خلیفه سالها بپردازد و بعد از آن با گذراندن دوره‌های مختلفی که همه آنها به صورت تجربی صورت می‌گیرد به سمت خلیفه در شیرینی پزی برسد، متأسفانه هنوز در ایران دوره‌هایی که به طور آکادمی به این هنر به طور منسجم بپردازد راه اندازی نشده است.»

در میان خلیفه‌های قنادی بهار، اسماعیل علیان ۴۰ سال است که در این هنر مشغول به کار است، کم نیست ۴۰ سال خلیفگی در قنادی بهار کنار افراد خلاق و هنرمندی چون مرحوم حاج غلامرضا پسر بزرگ حاج علی‌اکبر بهار که برای خود هنرمندی در دنیای قنادی بوده است، علیان که با شوق و سرزندگی مشغول به تزئین کیک‌هایی است که روی میزی بزرگ قرار گرفته است از گذشته برایمان می‌گوید از زمانی که کنار حاج غلامرضا به خلق شیرینی‌هایی جدید و خوش طعم مشغول بوده است.

او می‌گوید: «حاج غلامرضا در هنر شیرینی پزی بسیار خلاق بود من از او چیزهای زیادی یاد گرفتم، آن سالها بسیاری از کیک‌های بزرگ که برای مراسم‌های مختلف سفارش داده می‌شد توسط او طراحی و پخته و تزئین می‌شد او یک دوره شیرینی‌پزی در آلمان و سوئیس گذرانده بود اما خودش بسیار علاقمند و خلاق بود.»

اسماعیل علیان می‌گوید: «یکی از ابتکارات او ساخت گردونه‌های کیک بود، وقتی می‌خواهیم کیک را تزئین کنیم باید آن را روی گردونه‌ای قرار دهیم که حاج غلامرضا طوری آن را طراحی کرد که با راحتی بیشتری این کار را انجام می‌دادیم، او از مواد زائدی که از کنار شیرینی‌ها و کیک‌ها باقی می‌ماند برای خلق شیرینی‌های جدید هم استفاده می‌کرد.»

او از زمانی می‌گوید که برای اولین بار یک رولت مخصوص را در ست می‌کرده و کمی دچار اشتباه می‌شود اما با اعتماد به نفسی که حاج غلامرضا به او می‌دهد به کارش ادامه می‌دهد و حال در نبود او یکی از بهترین خلیفه‌های قنادی می‌شود در کنار او خلیفه‌های دیگری چون ولی خزائی پور هم در این قنادی کار می‌کنند که در این حرفه هنرمندی برای خود است.

پخت کیک‌های ۳۶ طبقه و چگونگی سوار کردن آنها بر روی هم، کیک‌های ۲۰۰ کیلویی با مدل‌های مختلف از طرح کعبه گرفته تا ضریح امام حسین(ع) و پخت کیک‌های دیگر در مراسم‌های مذهبی و ملی خاطراتی است که استاد علیان به آن اشاره می‌کند، اما در میان آنها پخت کیک ۴۰۰ کیلویی به مناسبت تولد حضرت علی(ع) که به شکل ذوالفقار آن بزرگوار است در میان کارهای دست استاد علیان و وردست‌های پرتلاش او جور دیگری خودنمایی می‌کند.

حالا ۷۴ سال است قنادی بهار که کرکره آن برای اولین بار با بسم... حاج علی‌اکبر ماها معروف به بهار بالا رفته بود، دهان چند نسل از مردم پایتخت را شیرین می‌کند و به گفته حاج علی‌آقای بهار که پدر از آن سه برادر خواسته بود چراغ این مغازه خاموش نشود، به حیات خود ادامه می‌دهد.

...تئاتر

تن تن و راز قصر مونداس

شما هم در گوشه‌ای از خاطرات کودکی و نوجوانی تان روایت تن‌تن و ماجراهای عجیب و غریبش را نگه داشته اید؟ پس هر چه زودتر برای دیدن تئاتری با محوریت این شخصیت اقدام کنید!

این روزها مجموعه تماشاخانه ایرانشهر در سالن شماره یک خود میزبان نمایش تن تن و راز قصر مونداس است که هر روز به جز شنبه‌ها ساعت ۱۹:۳۰ اجرا می‌شود. این نمایش که درونمایه‌ای اجتماعی دارد، کاری است به کارگردانی آروند دشت‌آرای و در آن حسن معجون، سعید چنگیزیان، محسن حسینی، طناز طباطبایی، سحر دولتشاهی، شبنم فرشادجو، الهام کردا، کاظم سیاحی، اشکان صادقی، اشکان جنبی، مهدی بجستانی، حمید فلاحی، داریوش فائزی، هومن کیایی، امیرحسین طاهری، آرزو عالی، امیررجبی، شهریار فرد، امین موحدی‌پور و شقایق کفیلی بازی می‌کنند. «تن تن و راز قصر مونداس» برای اولین بار در خاورمیانه براساس تن‌تن، داستان مصور مشهور بلژیکی، به روی صحنه می‌رود. دشت‌آرای به عنوان کارگردان از عناصر جدید و ویژه‌ای برای اجرایی کردن این نمایشنامه بهره گرفته است. نویسنده این کار محمد چرم‌شیر و دستیار اول کارگردان حمید خرم است.

...سینما

یک پذیرایی ساده

اگر مدتی بود که در انتظار یک فیلم خوب و متفاوت به سر می‌بردید، این روزها می‌توانید سری به سینماهای کشور بزنید و فیلم ۹۰ دقیقه‌ای یک پذیرایی ساده را به کارگردانی مانی حقیقی ببینید.

فیلمی با مضامین اجتماعی که در آن بازیگرانی مثل

ترانه علیدوستی، مانی حقیقی، سعید چنگیزیان، اسماعیل خلج، صابر ابر، نقی

سیف جمالی، نادر فلاح و... بازی می‌کنند. فیلم سینمایی یک پذیرایی ساده، داستان زن و شوهری پولدار (ترانه علیدوستی و مانی حقیقی) را روایت می‌کند که در جاده‌ای کو‌هستانی در فضایی زمستانی در سرزمینی جنگ‌زده به هرکسی که می‌رسند یک کیسه پول می‌دهند تا اینکه پسری (صابر ابر) به آنها مشکوک می‌شود و... در واقع این فیلم درباره عکس‌العمل کسانی است که به روش‌های مختلف پول به آنها داده می‌شود. نویسنده این کار مانی حقیقی و امیررضا کوهستانی بوده‌اند و تهیه‌کنندگی آن را جلال شمس‌یان به عهده داشته است.

یک پذیرایی ساده در سی‌امین دوره جشنواره فیلم فجر و شصت و دومین دوره جشنواره فیلم برلین حضور داشته و برنده جایزه تپیک (شبکه تبلیغ سینمای آسیا) در بخش جنبی فورم (تربییون آزاد) بوده است.



پیشنهاد هفته

زبونم لال بی آرش بشم، مگہ می شہ...»

جلوی بیمارستان پیاده شد. پرسنل بیمارستان بر او سخت نمی گرفتند. ساعت ها می توانست پشت شیشه ICU بایستد و پسرش را که فقط چند تا سیم به او وصل بود، ببیند. گریه، غم و خنده اش را نمی فهمید، تا و پودش داشت از هم گسیخته می شد. ساعت ۹ به زور کارکنان بیمارستان و اصرار همسرش از بیمارستان بیرون رفت. گردونه ای تو سرش دور می زد و هر بار جلوی خاطره ای می ایستاد و دوباره راه می افتاد. آنچه رخ داده بود را باور نمی کرد.

روز چهارم، از کانادا خبر گرفت که دارو را پیدا کرده‌اند، گویی کسی با کبریت در دلش شمع روشن می‌کرد. قرار شد تا ۲۴ ساعت با مسافری دارو را بفرستند. با خیال راحت در بیمارستان اتراق کرد. دعای توسل و مجیر خواند، به هر شیء متبرکی متوسل می‌شد. یک تکه پارچه را که از کربلا آورده بودند روی بدن پسرش مالید، اشک می‌ریخت و دعا می‌کرد، همه پرستارها هم آرام اشک می‌ریختند.

ارامش باران و طوفان رعد در دلش
محشری به پا کرده بود. مثل جوی آب به
رود نزدیک می‌شد. توبه می‌کرد و نذر،
نمی‌دانست به چه زنجیری دست بزند تا از
این چاه هولناک شیشمانی بیرون بیاید. «شاید،
خودش کاری کرده که باید تقاص پس بدهد.
ولی آخه چرا آرش؟! خودش باید تیبیه بشود
نه او، آخه این انصاف؟! نه، خدایا، خودت
قضاوت کن، کجاش انصاف؟!»

یکه‌بو به خودش آمد. پس از نماز ظهر تو نمازخانه بود. نمی‌دانست چند ساعت گذشته، استغفار کرد و نماز عصرش را خواند و همان جادراز کشید. با صدای موبایش بیدار شد، دخترش بود: «مامان چطور؟ کجائید من بیمارستانم، پیداتون نمی‌کنم.» «پایین توی نمازخانه‌ام، خبری نشد؟» — «نه، اصلاً تخم این دارو را ملخ خورده»

رفت بالا. پسرش هم آمد، سعی می کرد مادرش را دلداری دهد: «خبری نیست، انشاء... فردا دارو از کانادایم رسه، حالا بیائید برویم و کمی استراحت کنید.»

روز پنجم، از ساعت ۵ صبح مشغول نماز شد و دعا و رتق و فتق امور خانه، زودترین زمانی که می‌شد، به اصرار از همسرش خواست او را به بیمارستان ببرد. تمام دلش را جمع کرده بود تا از هم در نرود. در سالن انتظار نشست، کتاب دعایش را درآورد. هر دعایی که باز شد را خواند. تمام فکرش را در یک نقطه متمرکز کرده بود: «شفای پسرش» با هر نجوایی آرام‌تری می‌شد.

حدود ظهر، همسرش دارو به دست وارد بیمارستان شد، با خوشحالی گفت: «نوشین، دعاهاات جواب داد.» بعد از ۵ روز لبخند شادی بر لبانش نقش بست. با عجله به سمت ICU رفتند. آرش بدون هیچ سیمی خواب بود. دست همسرش را به سختی فشرد، دانه‌های بافتنی همه فرو ریختند.

شهرستان را بزرگ و گسترده کرده‌اند. سر ظهر هم که می‌شود شوق کلاس را به خانه می‌برند و غذاهای حاضری و سردستی را به طعم روایت و چاشنی قصه، لذت بخش می‌کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان نویسی ایشان را گذاشته‌اند:

"امروز شنبه است بجای نهار داستان داریم"

رودابه کمالی



این ترافیک‌های سنگین فقط توانست به پنج تا مراجعه کند و همان جمله تکراری را تحویل می‌گرفت. دانه‌های بیشتری تو دلش در می‌رفت.

چقدر دلش می‌خواست به بیمارستان سری بزند، نگاه کردن به پسرش از پشت شیشه‌های ICU یا حتی نشستن در سالن انتظار هم برایش تسکینی بود، ولی پیدا کردن دارو مهمتر بود.

خاطرات در ذهنش زنده می‌شدند. مثل جوانه‌های بهاری سر می‌زدند و زود خزان می‌شدند. همین سه روز پیش کنارش نشسته بود و موقع خدا حافظی گونه اش را با مهر بوسید. گرمای بوسه اش را حس می‌کرد، می‌خواست که فراموشش نکند، دستش را روی گونه اش کشید. پیش خودش گفت «چه خوب که پسر ی داشتم که مهر بان باشد و بوسم کند.» به خودش آمد: «داشتم؟! نه، دارم.» «اصلاً خدا یا تو که بی نیازی، چرا اینطوری شد، عملش هم که نتیجه نداد، این دارو هم که پیدا نمی‌شه. پس خدایت کجا رفته؟ وای، ببخشید دوباره قاطی کردم، ببخشید خدایا بهم رحم کن، بچه مو ازت می‌خوام. خودت دادی، خودت حفظش کن.»

«اقانگه دار» داروخانه بعد و جواب تکراری، دیگر رmq در پاهایش نمانده بود. هیچکس هم خبر جدید نداشت. «وای اگه

شد، تا آخر دو نماز حساسی حالش بهتر شد. تو دلش جا باز شده بود، برای... نمی خواست به پایان این ماجرا فکر کند، با خودش شرط کرده بود که به خودش امید تزریق کند.

بیرون امامزاده، چادر نماز را که گذاشت روی بقیه چادرها، سرش به طرف آسمان پنهانور آبی رنگ بالای چنار قدیمی امامزاده بالا رفت. در دل گفت: «خدایا، تو که قادری تو که این آسمون به این عظمت را با زیبایی نگه داشتی، پس می‌تونی پسر مو به سلامت نگه داری.» اشک از گوشه چشمانش سرازیر شد. «ای کریم، ای مهربان، می‌دانم بی‌لیاقتم تو همه زندگی فقط بهم لطف کردی، نعمت دادی، همه چیزایی که هر کس تو دنیا آرزو داره به من دادی: سلامتی خانواده‌ام خوشبختم کردی، همسر مهربان، فرزندان باهوش، مسئول و دوست داشتنی، حتی کمک کردی با سه تا بچه فوق و دکترا بگیرم. بچه‌هایم در کارهاشون موفقند، بعد از سن چهل سالگی دختر باهوشی نصیبم کردی که زبانزد همه است، حالا هر چی خودت بهتر می‌دونی، من بد کردم. منو ببخش، معذرت می‌خوام. پسر مهر بونمو برگردون، این دفعه هم خدایی کن.»

یک بار دیگر دلش جوش خورد و خالی شد. چقدر حرف زدن با خدا سبکش می کرد. به داروخانه های بیشتری سر زد، در

سترشان مادرند یک هفته در میان روزهای شنبه
ره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف
نند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نمانند..
لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

واقعیستی که پیش رویش بود، می‌گریخت
پیدا کردن دارو تنها روز نه امید بود. وقتی
به اولین داروخانه رسید و نسخه را نشان
داد، مسئول داروخانه آن را پس داد و گفت
«نداریم» نوشین یکه خورد. با نااحتی پرسید
«یعنی چه؟ چکار کنیم؟» «نمی‌دانم، به بقیه
داروخانه‌ها سر بزنید، شاید پیدا کنید.» انگار
یک دانه بافتنی تو دلش در رفت. مغزش پر از
فکر شد، مثل این که یک آبکش گرد تو سرش
بود و از همه سوراخ‌هایش فکرهای مختلف
به طرفش هجوم می‌آوردند. با خودش حرف
می‌زد: «هیچکس نمی‌فهمه چه حالی دارم
مگه نمی‌فهمید، پسر من تو بیمارستانه! خُب، نه
دیگران چه تقصیری دارند، همه که از دل من
خبر ندارند، انشاء... که پیدا می‌شه.»

ولی به هر داروخانه‌ای که سر زد با همین جمله مواجه شد. دانه‌های بیشتری توی دلش در می‌رفت. با شوهر، پسر و دخترش در تماس بود، همه با همین جواب روبرو شد بودند. چقدر تو دلش آشوب بود، مغز ش از فکر داشت منفجر می‌شد. خیلی دلش می‌خواست مغز و دلش را باز کند و شستشو دهد ولی مثل باتلاق تو دلش غلیظتر می‌شد. ته دلش سنگینی می‌کرد.

اذان ظهر، چشمش به مناره‌های امامزاده صالح افتاد، تو حرم نماز خواند، چه آرامشی پیدا کرده بود! به محض قامت بستن، دلش آرام

کارو

● هانیه بردشیری

«الو، نوشین خود تو بر سون بیمارستان...»
بند دلش پاره شد، دهانش تلخ شد، با هول
پرسید: «چی شده؟» «بیا، کامل بهت می گم،
آرش حالش خوب نیست، بستری شده.»
نوشین نفهمید چطوری خودش را رسانند
بیمارستان. تا آنجا ده بار با موبایل پرسش
نیما تماس گرفت، ولی راه نمی داد. چه حالی
بود، قلبش می آمد توی دهانش و برمی گشت،
تو دلش آشوب بود. دائم صلوات می فرستاد
و فقط دعا می کرد که چیزی نباشد. تارسید
بیمارستان، شوهرش جلوی در بود، از او
پرسید: «راستش را بگو، چی شده؟»

«دو ساعت پیش ارش و نیما طبق معمول داشتند تو یبابون نقشه برداری می کردند، نیما بر می گرده می بیند ارش نیست، چند متر جلو تر کوییده شده زمین، لاستیک خورده بود زیرش و رفته بود آسمون، حالا تو کما تو ICU بستریه، می خواهند عملش کنند، نمی دونم، هیچکس نمی دونه چی می شه، فقط خدا خودش کمکمون کنه.»

هر نذری به فکرشان رسید کردند، تو دعا و هول و غم و بیم و امید و ناامیدی، آرش را عمل کردند ولی به لخته مغزش نمی شد دست زد، داروی خاصی لازم بود تا آن را جذب کند.

چهار نفری برای پیدا کردن دارو بسیج شدند، یک تیم خانوادگی به اضافه فامیل و دوستان، داروخانه‌های تهران را تقسیم کردند.

روز بعد، نوشین، پس از نماز صبح، قرآن خواند و دعا کرد، فقط شفای پسرش رامی خواست. ساعت ۸ در جستجوی دارو بیرون رفت، داروخانه‌های نیاوران، تجریش و پاسداران سهم او بود. مثل مجنون بود، نمی‌فهمید کی سوار ماشین می‌شود و چه زمانی پیاده می‌شود، انگار در هوا قدم برمی‌داشت. مثل این که برای رهایی از

... گنت و گزار



آتشکده کاریان

حالا که کم کم هوای جنوب بهاری می شود، بهترین وقت است تا خود را برای سفر به شیراز آماده کنید. پیشنهاد این بار ما برای سفر شما به شیراز، بازدید از بنای آتشکده کاریان در شهر فیروزآباد است.

شهری که در ۱۲۰ کیلومتری شیراز قرار دارد بزرگ‌ترین و مهم‌ترین آتشکده‌های زمان ساسانی است. آتش‌های سه گانه زردشتی که مختص میبدان بود این آتشکده در زمان اردشیر بابکان بنا شده و بعد از زردشتی‌ها که نباید هیچ آتشی در آتشکده‌ها عقدای یزد منقل شد و تا ۷۰۰ سال در آنجا از آن هم سراز اردکان یزد در آورد و در سال ۱۳۱۸ هجری شده که هنوز هم در آنجا شعله و است. از آن خود را به معروف است که سرخ آن را بایا بد بخش جویم بگیرد. گفته می‌شود این مکان از فلات ایران بوده است.

موزه...



موزه شاهرود

موزه شاهرود در خیابان فردوسی این شهر
فرار دارد. ساختمانی که در سال‌های ۱۳۰۷ تا ۱۳۰۶
به عنوان بلدیّه به سبک معماری اواخر دوره قاجاریه
و اوایل دوره پهلوی ساخته شده و سقف‌های طبقه
همکف آن باطاق‌های هلالی و ترکی باخشت و

مصالح اجرای دلبری می‌کند. این بنا که در سال ۶۷ به عنوان نخستین موزه استان سمنان مورد بهره‌برداری قرار گرفت دو طبقه دارد و در آن دو بخش باستانشناسی و مردم‌شناسی جای گرفته است. در طبقه همکف و در مقابل در ورودی موزه دری چوبی درون ویتروینی شیشه‌ای قرار گرفته که روی آن نقوش برجسته‌ای خودنمایی می‌کند. این در زمان مظفرالدین شاه قاجار و به عنوان در آرامگاه امامزاده محمد سرامین قطری (ع) ساخته شده و پیش از انتقال به موزه دوبار به سرقت رفته است. در بخش دیگر موزه، قدیمی ترین اشیا مربوط به تپه سنگی چخمقا و سیرام و دوره تاریخی هزاره ششم پیش از میلاد مسیح (ع) خودنمایی می‌کند. در کناری دیلا مسجراحی از جنس شمع، استخوانی وسفالای مربوط به هزاره اول پیش از میلاد مسجراحی دیده می‌شود که بیشتر اشیای تربینی و آرایشی زنان آن دوره مانند دستبند، حلقه، گیره سر، سنجاق مو است و ظروف تدفین در قسمتی دیگر از موزه قرار دارند.

اریک امانوئل اسمیت
ده فوزند
هرگز نداشتی
خانم مینگ
مترجم: فاطمه موسوی

ده فرزند هرگز نداشته

پیشهاد این هفته ما برای کنیاخوان‌های حرفه‌ای، کتاب «ده‌فرزند هرگز نداشته خانم مینگ» است که آخرین اثر ترجمه‌شده از اریک امانوئل اشمیت در ایران به حساب می‌آید. کاری که فهمیده موسوی آن را اوایل امسال ترجمه کرد و نشرافراز به چاپ رساند و دوم رسیده است. این کتاب، داستان بازرگانی فرانسه چین با زنی به اسم خانم مینگ آشنا می‌شود که ادعای این موضوع را خلاف قوانین تک‌فرزندی چین می‌بیند می‌کند اصل قضیه را بفهمد. در همین مسیر با مفاهیمی او را به کلی تغییر می‌دهند. خانم مینگ دوست دارد در یک کشور مختلف کشور پهناور چین زندگی می‌کند، حرف بزنی واقعیت و خیال اتفاق می‌افتد؛ به گونه‌ای که در نهایت اعتبار ندارد و آنچه که مهم است، تفکری است که تاجر مکرش با خانم مینگ که متاثر از تعالیم کنفوسیوس است نوعی سیر و سلوک درونی می‌رسد.

...دشمنای شیمیایی

پودینگ لیموترش

عاشق طعم‌های ترش و شیرین هستید؟ دوست دارید یک دسر خوش طعم و خوش رنگ و معطر جدید را به خانواده تان معرفی کنید؟ پودینگ لیموترش بهترین گزینه شما خواهد بود!

● مواد لازم:

کره	یک چهارم لیوان
لیموترش	۲ عدد
پودر قند	نصف پیمانه
تخم مرغ	۲ عدد
آرد گندم	نصف پیمانه
بکینگ پودر	یک قاشق چایخوری
شیر	یک چهارم پیمانه

● طرز تهیه:

کره را در دمای اتاق بگذارید تا نرم شود. حالا آن را در ظرفی با پودر قند مخلوط کرده و هم بزنید تا مایه‌ای نرم به دست آید. در ظرف دیگری تخم مرغ‌ها را شکسته و زرده و سفیده آن را از هم جدا کنید. زرده‌ها را با آرد و بیکینگ پودر به مایه اضافه کنید و خوب هم بزنید. آب لیموترش‌ها را هم گرفته و هسته شان را جدا کنید و سپس آن را همراه شیر به مواد دیگر اضافه کرده و آرام آرام هم بزنید.

سفیده‌هایی را که قبلاً جدا کرده بودید، آنقدر بهم بزنید تا حالت پف‌دار پیدا کرده و اگر ظرف را برگردانید، از ظرف نریزند. آنها را هم به بقیه مواد اضافه کنید و مقداری پوست لیموترش رنده‌شده داخل مواد بریزید. حالا سطح داخلی قالب تان را چرب کرده و مایه آماده شده را در آن بریزید. این قالب را باید در یک قابلمه بزرگ و گود گذاشته و داخل قابلمه را تا نیمه پر آب کنید. فر را با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کرده و قابلمه را با آب و قالب‌های داخل آن در فر بگذارید و به مدت ۴۰ دقیقه حرارت دهید. این پودینگ را می‌توانید با خامه، برش‌های میوه یا ژله لیمو تزئین کنید.



...آشپزی خانه روزی

کوکو کرفس و گشنیز

همیشه بعد از پختن خورش کرفس نمی‌دانید با برگ‌های آن چه کار کنید؟ ما برایتان یک پیشنهاد تازه داریم. کوکوی کرفس و گشنیز که با طعم و عطر فوق‌العاده‌اش می‌تواند یک شام سبک و سالم برای شما و خانواده‌تان باشد و از خوردن آن لذت ببرید.

● مواد لازم برای ۴ نفر:

تخم مرغ	۳ عدد
گشنیز خرد شده	۱۵۰ گرم
برگ کرفس خرد شده	۱۵۰ گرم
نمک، فلفل و زردچوبه	به میزان لازم
آرد سبوس‌دار	۲ قاشق سوپ‌خوری
روغن	به میزان لازم

● طرز تهیه:

تخم مرغ‌ها را در ظرف مناسبی بشکنید و با قاشق هم بزنید تا یکدست شوند. هر قدر در این مرحله تخم مرغ‌ها را بهتر هم بزنید، کوکویتان پف بیشتری خواهد داشت و تردتر و لذیذتر می‌شود. نمک و فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کرده و بعد، سبزی‌ها را همراه با آرد به مایه کوکو اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید. اگر مایه کوکو شل بود، کمی آرد به آن اضافه کنید. حالا در یک تابه دیواره بلند، به اندازه کافی روغن ریخته و مواد را روی روغن داغ شده بریزید. سطح آن را با قاشق صاف کنید و در تابه را بگذارید تا کوکو سرخ و همزمان مغز پخت شود. حالا کوکو را در ظرفی برگردانده و طرف دیگرش را سرخ کنید یا آن را در تابه برش داده و هر برش را برگردانید و سرخ کنید. طرف دوم کوکو را باید با در باز سرخ کنید تا آب نیندازد و ترد و برشته شود. بعد از حدود ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت کوکو آماده است. آن را در ظرف مناسبی قرار دهید و با کرفس یا گشنیز و گوجه فرنگی و خیارشور تزئین کنید.



کرد. بعد از پیچیدن، آنها را روی هم قرار دهید و به مدت دو ساعت در یخچال بگذارید. سپس در روغن داغ سرخ کنید و سر میز ببرید. بلینی پیش غذای مناسبی برای مهمانی‌های شما خواهد بود.

● نکته:

در روسیه بلینی را خیلی وقت‌ها برای وعده صبحانه استفاده می‌کنند. در این صورت، در آماده سازی مواد اولیه خمیر آن، از شکر استفاده می‌شود و آن را با کره، خامه، عسل، خاویار سیاه یا قمرز، فیله ماهی خاویار، ماهی دودی و یا سالمون سرو می‌کنند. مواد داخلی بلینی را بسته به ذائقه خود می‌توانید تغییر دهید. مثلاً به جای گوشت چرخ کرده از فیله گوشت یا مرغ، کالباس یا سبزیجات دلخواهتان استفاده کنید.

برای پخت هر طرف بلینی زمان لازم دارید تا رنگ آن طلایی یا قهوه ای روشن شود. بلینی‌ها را یکی یکی به این شکل آماده کرده و کنار بگذارید.

حالا باید مواد میانی بلینی را آماده کنید. برای این کار، پیاز را خرد کرده و در ظرفی دیگر با روغن سرخ کنید. بعد از آن که پیاز سبک شد گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کنید و با زردچوبه و نمک و فلفل نفت دهید. در ظرفی دیگر قارچ خرد شده را روی آتش تند و روغن داغ سرخ کنید و مراقب باشید که آب نیندازد. بعد از آنکه گوشت پخت، قارچ‌ها را همراه جعفری به آن اضافه کرده و شعله را خاموش کنید. حالا داخل بلینی‌ها را با این مواد پر کنید و دو طرف نان را بسته، آن را به صورت رول ببیچید. بلینی را همچنین می‌توان بقچه پیچ

ضربه گیرهای بهتری هم هستند.

نکاتی در خرید موکت

قبل از رفتن به فروشگاه یک نقشه کوچک از فضای اتاق بکشید و به فروشنده نشان دهید تا بتواند مترآژ دقیق و صحیح مورد نیازتان را مشخص کند. مکان نصب موکت را در نظر بگیرید؛ موکت‌های محمل‌بافت را نمی‌توان در مکان‌های پر رفت و آمد استفاده کرد چون خیلی زود کوبیده می‌شوند. عرض موکت‌های موجود در بازار عموماً ۳۰ تا ۳۸



و گاهی ۳۵ سانتی‌متر است. اگر برای فضای بزرگی باید موکت بخرید و مایل نیستید درز موکت‌ها دیده شود، از موکت‌های تیره‌رنگ و دارای بافت درشت، پرزدار و طرح‌دار استفاده کنید. دقت کنید که خواب پرزهای همه موکت‌ها باید به یک سمت باشند. بنابراین هنگام نصب موکت‌ها در کنار یکدیگر حتماً به سمت خواب پرزها توجه داشته باشید. موکت هر قدر با کیفیت‌تر باشد تراکم و فشردگی بیشتری دارد. بنابراین از دوام بیشتری هم برخوردار خواهد بود.

موکت ضمانت‌دار بخرید. موکت خوب الزاماً موکت گران‌قیمت نیست اما با توجه به این که تقلب در این کار زیاد است بهتر است برای خرید موکت، سراغ برندهای

کفیوشی برای تمام فصول

کم کم به پایان سال نزدیک می‌شویم و حالا خیلی هادر تب و تاب تغییر دکوراسیون و رنگ و بوی خانه افتاده‌اند. اگر شما هم جزو این دسته هستید و قبل از هر چیز سراغ کف‌پوش خانه می‌روید، بد نیست این بار چند نکته را دربارۀ خرید موکت بخوانید. کفیوشی بادوام و گرم که هنوز هم برای سبک زندگی ایرانی، بهترین انتخاب است. کف اتاق را پایه اصلی اتاق می‌نامند و برای این پایه، شما

چند گزینه اصلی دارید: پارکت، سرامیک، فرش یا موکت. پارکت و سرامیک اگر چه این روزها در خانه‌های تازه ساز آپارتمانی حرف اول را می‌زنند اما سرمایی که از این کف پوش‌ها منتقل می‌شود و ویژگی‌های خاص‌شان که چندان با زندگی ایرانی و زمین نشینی‌ها و زمین خوابی‌های ما سازگار نیست، باعث می‌شود که هنوز خیلی‌ها دنبال موکت کردن و فرش کردن کف زمین باشند. موکت این روزها بیش از هر جا برای اتاق‌های خواب انتخاب می‌شود. به خصوص چون جزو کفیوش‌های گرم است و برای ماه‌های سرد بهترین انتخاب به نظر می‌رسد. در اتاق بچه‌ها هم خاصیت ضربه‌گیری موکت آن را نسبت به سرامیک و پارکت در وضعیت مطلوب‌تری قرار می‌دهد.

بافت موکت عایق صوت هم هست و به همین دلیل در مکان‌های پرسر و صدا استفاده از آن مناسب است. علاوه بر این، از آنجایی که موکت‌ها در بافت، رنگ و طرح‌های متنوع در دسترس هستند، هماهنگ کردن آن‌ها با انواع دکوراسیون نیز به راحتی صورت می‌گیرد. بهتر است اتاق‌های کم اثاثیه را موکت کنید تا پرت‌ر به نظر برسند. هر چه پرز موکت‌ها کمتر باشد، فضای اتاق بزرگ‌تر جلوه می‌کند. اما برای اتاق کودک و مسیری‌هایی که بچه‌ها در آن جست و خیز می‌کنند و ممکن است سر و صدا به طبقه پایین منتقل شود، استفاده از موکت‌های پرزدار انتخاب بهتری است. ضمن این که این موکت‌ها



سالمندی را با افسردگی یکی نکنید

اگر چه ممکن است خیلی از ما افسردگی در سالمندی را طبیعی بدانیم اما این یک باور غلطی است که در میان مردم شایع شده و چاره‌اش هم این است که این بیماری را در سالمندی جدی بگیریم. اگر شما هم در اطراف خود سالمندی دارید که نشانه‌های افسردگی در او دیده می‌شود حتماً او را به روانپزشک راهنمایی کنید تا با این کار از ابتلای او به سایر بیماری‌های ناشی از افسردگی هم جلوگیری کنید. محققان به تازگی اعلام کرده‌اند افسردگی در سالمندان می‌تواند منجر به ابتلای آنها به آلزایمر

داروهای فشار خون دشمن آلزایمر

لاید شما هم قبلا این خبر را شنیده بودید که فشار خون بالا در میانسالی می‌تواند احتمال ابتلا به آلزایمر و زوال عقل را با افزایش سن بالا ببرد. اما سوال این است که آیا داروهای ضد فشار خون می‌توانند احتمال این خطر را کم کنند یا نه؟ محققان به تازگی با بررسی ۷۴۴ نفر به این سؤال پاسخ داده‌اند. آنها متوجه شده‌اند کسانی که داروهای ضد فشار خون از دسته بتا بلوکرها (مانند پروپرانولول) استفاده می‌کنند، نسبت به کسانی که از سایر داروهای ضد فشار خون مصرف می‌کنند؛ کمتر احتمال دارد تغییری در مغزشان اتفاق بیفتد که آنها را به سمت آلزایمر و سایر انواع زوال عقل سوق دهد. البته آنها معتقدند همه انواع داروهای ضدفشار خون بر کم کردن خطر زوال عقل تأثیر دارند اما اثر بتا بلوکرها بیشتر است.



پدران افسرده، جنین‌های بیچاره

قبلا هم محققان راجع به تأثیر افسردگی پدران بر مشکلات رفتاری فرزندانشان داد سخن داده بودند، اما با این حال هنوز هم افسردگی پدران در جامعه نادیده گرفته می‌شود. متأسفانه این بار محققان نروژی اعلام کرده‌اند که افسردگی پدران حتی از دوران جنینی می‌تواند بر فرزندان‌شان تأثیر بدی بگذارد.

آنها می‌گویند افسردگی پدران در دوران بارداری می‌تواند باعث شود که کودک در سن ۳ سالگی به اختلالات هیجانی و رفتاری دچار شود. این خبر یعنی حتی از دوران بارداری و جنینی می‌توان مشکلات هیجانی، رفتاری، و اختلالات اجتماعی کودک را پیش بینی کرد.

محققان در مجله طب کودکان سعی کرده‌اند این ارتباط را توجیه کنند. آنها می‌گویند ممکن است این اثر به علت استعداد ژنتیکی کودک که از پدر به ارث می‌برد باشد که باعث می‌شود مانند پدرش به مشکلات رفتاری دچار شود. ممکن هم هست که افسردگی پدر با تأثیر بر سلامت روان مادر باردار موجب این مشکلات شده باشد. بدیهی است پدری که پیش از به دنیا آمدن کودک دچار افسردگی است بعد از به دنیا آمدن او هم افسرده خواهد بود و در دوران شیرخوارگی هم این مشکل ادامه داشته و بر تکامل کودک و سلامت روان او اثر خواهد گذاشت.

جالب است بدانید تحقیق دیگری هم نشان داده که افسردگی پدر می‌تواند افسرده شدن مادر را هم پیشگویی کند. بنابراین نقش سلامت روان پدران در یک خانواده بیشتر از آن چیزی است که ممکن است عده‌ای تصور کنند. افسردگی پدر می‌تواند یک مشکل خانوادگی ایجاد کرده و حتی تبدیل به یک مشکل جدی همگانی شود.



دستگاه داخل رحمی بر ضد خونریزی

خونریزی شدید قاعدگی یکی از مشکلات شایع خانم‌ها است که حدود ۲۵ درصد زنان از آن شکایت دارند. برای بسیاری از خانمها این دوران بیشتر از یک ناراحتی جزئی است و حتی گاهی مجبور می‌شوند هر ماه چند روزی از کار و زندگی بيفتند. اغلب برای درمان این مشکل قرصهای هورمونی پروژسترونی و قرص‌های ضد بارداری تجویز می‌شود. اما به تازگی محققان در مجله پزشکی نیوانگلند اعلام کرده‌اند انواعی از آی یو دی که پروژسترون آزاد می‌کنند می‌توانند اثر بهتری در تخفیف این مشکل داشته باشند.

دستگاه داخل رحمی یا همان آی یو دی در اروپا کمتر از آمریکا مصرف می‌شده زیرا با وجود خاطره بد نوعی از این وسیله به نام دالکون شیلد مردم رغبتی برای استفاده از این وسیله نداشته‌اند. بیشترین شکایتی که از آن وسیله می‌شد عفونت لگن بود. اما انواع جدیدی آی یو دی دیگر مانند انواع قدیمی آن نیستند و می‌توانند کیفیت زندگی را در خانم‌ها بهتر کنند. در این بررسی تأثیر نوعی از دستگاه داخل رحمی به نام میرنا با درمان هورمونی (قرصهای ضد بارداری) و غیر هورمونی (مانند مفنایمیک اسید) در درمان خونریزی شدید ماهانه مقایسه شده. این محققان بعد از ۲ سال متوجه شدند ۶۴ درصد از زنان همچنان به استفاده از این دستگاه ادامه می‌دادند در حالی که ۳۸ درصد از انواع دیگر درمان استفاده می‌کردند. این محققان معتقدند استفاده از وسیله داخل رحمی برای زنانی که از خونریزی شدید ماهانه رنج می‌برند و در ضمن می‌خواهند باروری خود را حفظ کنند می‌تواند یک درمان موثر و بی‌خطر باشد. این متخصصان می‌گویند لازم است قبل از قرار دادن آی‌یودی حتما خانم‌ها از نظر عفونت‌های لگن بررسی شوند. آنها معتقدند با غربالگری زنان از نظر عفونت‌های لگنی دیگر این بیماری یک مشکل اساسی به حساب نمی‌آید.



شود.

حتی عده‌ای معتقدند که افسردگی در دوران سالمندی می‌تواند یکی از نشانه‌های زوال عقل باشد اگر چه لزوما افسردگی قبل از زوال عقل ظاهر نمی‌شود. یادتان باشد اختلال در حافظه به تنهایی دلیلی برای تشخیص زوال عقل نیست اما اگر نقص در قوای شناختی فرد همراه با افسردگی باشد خطر تبدیل این مشکل به زوال عقل دو برابر می‌شود.

خوشبختانه متخصصان معتقدند در مراحل اولیه، درمان افسردگی می‌تواند باعث بازگشت قدرت حافظه در این افراد شود. با این حال لازم است چنین افرادی تحت نظر باشند و از نظر ابتلا به زوال عقل بررسی شوند. بخصوص اگر سابقه‌ای از افسردگی در مدت عمرشان نداشته و هیچ علت تازه‌ای هم برای افسردگی آنها وجود نداشته باشد (مانند از دست دادن همسر یا فرزند).

نوشابه‌های شیرین، عامل افسردگی

اگر شما هم از آن دسته افراد هستید که هر روز دو سه تا آب میوه مصنوعی و نوشابه می‌خورید به این خبر توجه کنید. محققان معتقدند نوشابه‌های شیرین –چه آنهایی که با شکر شیرین شده‌اند و چه آنهایی که رژیمی هستند – می‌توانند احتمال افسردگی را کمی بالا ببرند. در حالی که خوردن قهوه می‌تواند این احتمال را کمتر کند. این موضوع به تازگی در شصت و پنجمین نشست سالانه انجمن عصب شناسی آمریکا مطرح شد.

این محققان معتقدند جایگزین کردن نوشابه‌های شیرین چه از نوع آب میوه یا آیس‌تی‌های شیرین با نوشابه‌های شیرین نشده می‌تواند احتمال افسردگی را کم کند. البته بعضی از متخصصان هنوز قانع نشده‌اند و می‌گویند این یافته با این واقعیت که آدم افسرده، بیشتر طالب خوراکی‌های شیرین است، جور در نمی‌آید.

این محققان بعد از بررسی ۱۰ ساله خود متوجه شدند کسانی که روزانه ۴ بطری یا بیشتر نوشابه شیرین می‌نوشند، ۳۰ درصد بیشتر به افسردگی مبتلا می‌شوند. اما نوشیدن قهوه (تلخ) ۱۰ درصد احتمال افسردگی را کمتر می‌کند. حتی این محققان متوجه شدند که خطر ابتلا به افسردگی در اثر نوشابه‌های شیرین رژیمی، کمی بیشتر از نوشابه‌هایی است که با شکر شیرین می‌شود. از آنجا که این بررسی‌ها ساز و کار مشخصی برای این اثر نوشابه‌های شیرین پیدا نکرده‌اند، لازم است بررسیهای بیشتری در این زمینه انجام شود.

شاید هم رابطه علت و معلولی بر عکس است که باعث چنین آماری شده است یعنی کسانی که بیشتر افسرده هستند برای تسکین خود، نوشابه‌های شیرین می‌نوشند. در حالی که بهترین راه درمان افسردگی مراجعه به پزشک و روانشناس است.

میگرن و صرع، برادران دو قلو



محققان می‌گویند کسانی که صرع دارند بیشتر احتمال دارد که به میگرن هم دچار شوند و البته به تازگی شواهد تازه‌ای از ارتباط ژنتیکی بین این دو بیماری پیدا شده است.

به این شکل که اگر کسی در خانواده‌اش سابقه صرع وجود داشته باشد احتمال ابتلا به سردردهای میگرنی هم در او زیاد است.

این محققان ۵۰۰ خانواده را که ۲ نفر یا بیشتر از آنها مبتلا به صرع بودند بررسی کردند و متوجه شدند که خانواده نزدیک این افراد بیشتر دچار میگرن بودند. اما در گروهی از خانواده‌ها که ۳ نفر یا بیشتر از

خانواده دچار تشنج می‌شدند احتمال ابتلایشان به نوعی از میگرن همراه با تهوع و حساسیت به نور بیشتر بود. یادتان باشد همه تشنج‌ها ناشی از صرع نبوده و نمی‌تواند ژنتیکی باشد.

ممکن است علت تشنج چیز دیگری غیر از عوامل ژنتیکی باشد، مثل ضربه به سر و یا تشنج ناشی از عفونت و یا تب! در این جا گروهی از تشنج‌ها که منشأ ژنتیکی دارند مد نظر است. ممکن است بپرسید خوب که چه دانستن ژنتیکی بودن و رابطه این دو بیماری به چه درد می‌خورد؟ لازم است بدانید این دو بیماری از آن دسته بیماریها هستند که با آگاهی و پیش‌بینی آن می‌توان بسیار به بیمار کمک کرد و حتی از بروز بعضی از حملات پیشگیری کرد.

طول عمر بیشتر با چند کیلو وزن اضافه



اغلب مردم فکر می‌کنند که حتی چند کیلو وزن اضافه هم می‌تواند آنها را بیمار کند و به سمت مرگ سوق بدهد. شاید به همین علت هم حتی آنها که یکی دو کیلو وزنشان از حد طبیعی (نسبت به قدشان) بیشتر است سعی می‌کنند به هر ترتیبی که شده خودشان را به وزن ایده‌آل برسانند.

اما تحقیقات تازه نشان داده یکی دو کیلو اضافه وزن نه تنها خطری برای سلامتی ندارد بلکه باعث طول عمر افراد می‌شود. این محققان با بررسی ۲/۸ میلیون نفر متوجه شدند کمی اضافه وزن داشتن نسبت به چاقی و لاغری و حتی وزن طبیعی بهتر است. آنها می‌گویند اگر چه این افراد نمی‌توانند لباسهای مورد علاقه خود

را بپوشند اما این لزوما به این معنی نیست که بیمارتر از افراد با وزن طبیعی باشند.

بنابر این لازم است مسأله زیبایی را از سلامت جدا کنید. اگر می‌خواهید سالم بمانید و عمر بیشتری داشته باشید تنها کافی است که تغذیه سالم و ورزش منظمی داشته باشید و غصه این چند کیلو اضافه وزن را نخورید. همین استرسها می‌تواند طول عمر شما را کم کند! لازم است بدانید شاخص توده بدنی (نسبت وزن بر حسب کیلو گرم بر مجذور قد بر حسب متر) از ۱۹ تا ۲۵ طبیعی محسوب می‌شود، از ۲۵ تا ۳۰ اضافه وزن و از ۳۰ به بالا فرد چاق به شمار می‌آید.

افراد خیلی چاق که شاخص توده بدنی آنها از ۳۵ بیشتر است یادشان باشد که حساب آنها جداست و لازم است برای کم کردن وزنشان از هیچ تلاشی فروگذار نکنند. یادمان باشد طول عمر بیشتر داشتن به معنای کیفیت زندگی بهتر نیست. اضافه وزن و چاقی نه تنها می‌تواند خطر بیماریهای قلبی و دیابت را بالا ببرد بلکه می‌تواند باعث فشار به مفاصل شده و حرکت که لازمه یک زندگی لذت‌بخش است را محدود کند.

● ربحانه دوستدار

در زندگی امروز ممکن است زیاد پیش بیاید که زن و مرد به هر دلیلی از یکدیگر دور باشند. مثلاً مرد به شهر یا کشور دیگری مهاجرت کرده و در حال آماده سازی شرایط ورود همسرش به سر می برد یا برای کار به شهر یا کشور دیگری رفته و هر از چند گاهی به خانه سر می زند. این وضعیت قطعاً یک دوره گذرا و موقتی است اما همین دوره گذرا ممکن است باعث دوری همسران از یکدیگر و خراب شدن روابط شود. در چنین شرایطی چه باید کرد؟

۱-ابتدا با هم در مورد این موضوع و رابطه زناشویی حرف بزنید تا مطمئن شوید هر دو درک صحیحی از رابطه دارید. شما و همسر تان باید از ازدواج تصویر صحیحی داشته باشید. باید بدانید بهترین شرایط برای یک زوج این است که در کنار هم زندگی کنید و شما باید برای فراهم کردن این شرایط منطقی و طبیعی تلاش کنید. در مورد اهداف و ایده هایتان حرف بزنید و نیاز هایتان را مطرح کنید و برای رسیدن به این نیازها برنامه ریزی کنید.

۲-با هم کار هایتان را انجام دهید. سعی کنید با فاصله ای که بخاطر کار یا محل سکونت ایجاد شده است مبارزه کنید. باید به عنوان یک زوج که از هم دور هستید در کنار تلقن های معمول، کار هایتان را با هم انجام دهید. وقتی یک زوج از هم دور هستند ممکن است ارتباط های طولانی تلفنی خسته کننده شوند بنابراین شما باید روش های دیگری را برای ارتباط داشتن با یکدیگر پیدا کنید. زوج هایی که کنار هم زندگی می کنند معمولاً زیاد با هم حرف نمی زنند و بیشتر همراه هم کار هایشان را انجام می دهند اما شما و همسر تان چنین امکانی ندارید پس سعی کنید با هم همزمان فیلم تماشا کنید بازی کنید و یا حتی غذا بخورید تا در کنار هم بودن را احساس کنید.

۳-از فناوری های جدید ارتباطی –اینترنتی استفاده کنید. نرم افزار های ارتباط تصویری بسیاری هستند که به کار شما می آیند اگر امکانش را دارید هر روز با هم ارتباط تصویری داشته باشید، پیامک بفرستید و یا از پست الکترونیکی استفاده کنید. نامه نگاری های الکترونیکی این مزیت را دارند که هر زمان دلنگ شدید می توانید به آنها رجوع کنید.

۴-هر روز با شیوه های متفاوت با هم معاشرت کنید. وقتی همدیگر را نمی بینید لزوم برقراری ارتباط احساسی بیشتر می شود. همیشه نیاز به برقراری یک مکالمه طولانی نیست. هر روز درباره اتفاقات کوچک مثبت یا منفی با همسر تان حرف بزنید. از او راهنمایی بگیرید. اگر هنر های تماس های تلفنی برایتان مهم است می توانید از نرم افزار های اتاق های گفتگو استفاده کنید. استفاده از دوربین در این تماس ها احساس بهتری در مکالماتان ایجاد می کند. استفاده از پست الکترونیکی برای کاهش هزینه های تماس بسیار خوب هستند اما سعی کنید در نامه هایتان جزئیات را با دقت بیشتری شرح دهید تا همسر تان درک بهتری از موقعیتان پیدا کند و سوء تفاهمی ایجاد نشود. نامه های عاشقانه بنویسید. برای او هدیه، کارت یا گل بفرستید. همیشه لازم نیست دلیلی برای این کار داشته باشید. کیفیت به همان اندازه کمیت در ارتباط اهمیت دارد پس کیفیت رابطه را بالا ببرید. دوری ممکن است باعث فراموشی برخی از لحظه های شاد و مشترک شود. اگر در کشور دیگری زندگی می کنید ممکن است فراموش کنید که شب یلدا کی است برای این موارد سعی کنید در دفترچه یادداشت مناسب ها

...توصیه ها

خیانت دیجیتالی

تا به حال اسم خیانت دیجیتالی به گوشتان خورده است؟ بله از خیانت جدیدی صحبت می کنیم که شاید با خیانت های سنتی خیلی فرق داشته باشند و اگر مراقب نباشید زندگی عاشقانه شما را به سرعت از هم بپاشند. این پدیده مربوط به عصر حاضر و روابط اینترنتی گسترده ای است که ممکن است همسران در خفا داشته باشند. خیانت دیجیتال زمانی اتفاق می افتد که افراد از رسانه های اجتماعی و سایر وسایل ارتباطی الکترونیکی برای خارج شدن از مرزهای ازدواجشان استفاده می کنند. این می تواند شامل چت کردن

نوشتاری یا تصویری باشد و یا زمانی که از طریق ایمیل با کسی غیر از همسرشان ارتباط برقرار می کنند. بخاطر جدایی و دوری جسمی، زوج ها ممکن است این را خیانت واقعی تلقی نکنند اما این باعث نمی شود که این نوع ارتباطات کمتر از ارتباط رودررو خطر ساز شود. وقتی این ارتباط تلفنی، با ایمیل یا آنلاین باشد، افراد علائم هشدار خیانت احساسی را مشاهده نخواهند کرد مگر وقتی که وابستگی کم کم باعث شود همسر شما تمام وقت پای کامپیوتر نشسته باشد. آن وقت زنگ خطر برایتان به صدا در می آید و متوجه می شوید زندگی همسر تان با کسی دیگر پیوند خورده است. اما فرد خیانتکار تصور می کند دوری فیزیکی و ارتباط از پشت ماینور نمی تواند او را از زندگی روزمره خود جدا کرده و خیانت لقب بگیرد. ایده ای که خیلی زود متوجه اشتباه بودن آن خواهند شد. تکنولوژی خیانت احساسی را تسریع می کند و خیانت های احساسی به شکل دوستی شروع می شوند و به تدریج با ایجاد اعتماد پیش می روند و می توانند به رابطه ای در فضای حقیقی منتهی شوند یا نشوند. بعد از آشنایی اینترنتی، کم کم مکالمات خصوصی تر شده و فرد متاهل متوجه می شود که جایگزینی برای همسرش پیدا کرده است.

را یادداشت کنید تا فراموششان نکنید.

۵-سعی کنید علاقه مندی های مشترک تان را حتی جدا از هم دنبال کنید. اگر فیلمی وجود دارد که هر دو آن را دوست دارید، می توانید آن را ببینید و بعد در مورد آن با هم بحث کنید. می توانید کتابی که برای هر دوی شما جذاب است را بخوانید و بعد از هر فصل یا تعداد صفحه ای که با هم قرار گذاشته اید در موردش با هم صحبت کنید. می توانید ایده هایی که برای شما جذاب تر است نیز خودتان پیدا کنید سعی کنید خلاق باشید.

۶-از وسوسه کنترل یکدیگر بپرهیزید. انسانها آرزوها و خواسته هایی دارند و کسی نمی تواند و نباید آرزوها و خواسته های منطقی دیگری را کنترل کند. چه زوج هایی که کنار هم زندگی می کنند و چه آنها که از هم دورند تا زمانی که با هم رابطه دارند در گیر این مساله هستند. اما دوری ممکن است بیشتر در شما شک ایجاد کند که وقتی کنار هم نیستید همسر تان چه کار می کند. شما باید اساس رابطه تان را بر اساس اعتماد پیش ببرید.

۷-گاهی دوری باعث می شود انگیزه برای کارهایی داشته باشید که قبل از این جدایی نداشته اید. ممکن است بیشتر به اندام خود برسید و به باشگاه ورزشی بروید. اگر برای خوشآیند همسر تان تلاش می کنید که کاری را یاد بگیرید یا او در این زمینه صحبت کنید و پیشرفت های خود را با او در میان بگذارید.

۸-با یکدیگر در مورد آینده تان صحبت کنید. با هم در مورد برنامه های بلند مدت و کوتاه مدت صحبت کنید. ممکن است بخاطر این دوری انگیزه هایتان کم شود. می توانید با صحبت در مورد برنامه های آینده این انگیزه ها را دوباره سازی کنید. صحبت در مورد آینده شغلی، بچه دار شدن، سفرها و برنامه های دیگری که برای زندگی دارید می تواند به شما روحیه بدهد تا تنهایی و دوری از همسر تان را تحمل کنید.

۹-به خودتان یادآوری کنید که با گذشت زمان مشکلات به مرور حل می شوند. به یکدیگر امید دهید زیرا زوج هایی که از هم دور هستند بیشتر در معرض افسردگی هستند. بنابراین به فکر احساسات خودتان و همسر تان باشید.

۱۰-تلاش کنید و تا آنجا که زمان و بودجه به شما اجازه می دهد به سفر بروید و یکدیگر را ببینید. شما احتیاج دارید که یکدیگر را از نزدیک ببینید. قانونی وضع کنید مثلاً قرار بگذارید حداقل ماهی یک بار و یا سالی یکبار همدیگر را ببینید و تمام تلاشتان را بکنید تا این اتفاق بیافتد.

۱۱-حسادت را کنار بگذارید. حسادت به سرعت می تواند یک رابطه سالم را به جدایی برساند. زمانی که این شرایط را پذیرفتید باید تمام مشکلات و سختی های آن را نیز بپذیرید. یادتان باشد که همه بی گناهند مگر آنکه خلاف آن ثابت نشود. همسر تان در شهر دیگر حق دارد زمانی را



فاصله ها را کوتاه کنید

زمانی که از همسر تان دور هستید چگونه از زندگی مشترکتان لذت ببرید؟

با دوستانش سپری کند و یا به مهمانی برود، شما نباید به این خاطر که از او دور هستید فکر کنید که این خوش گذرانی های کوچک برای آینده رابطه خطرناک است. البته چشمتان را هم بر روی حقایق بندید اما شکاکیت زیاد نیز هیچ کمکی به رابطه نمی کند شما باید هر دو زندگی اجتماعی داشته باشید و بتوانید حتی در غیاب همسر تان زندگی شادی را سپری کنید.

۱۲-مثبت اندیش باشید. اگر می خواهید این رابطه با وجود فاصله مکانی دوام داشته باشد باید به جنبه های منفی این فاصله فکر نکنید و سعی کنید از با هم بودن حتی با موانعی که این فاصله ایجاد می کند لذت ببرید. سعی کنید خلاق باشید و با هم بودن های متفاوتی را تجربه کنید.

۱۳-به همسر تان یادگاری هایی بدهید تا زمانی که دلنگ شماست با دیدن آن به یاد شما باشد. یک گردنبند که همیشه گردنش باشد می تواند به همسر تان احساس خوبی بدهد.

۱۴-سعی کنید رابطه ای متعادل داشته باشید. رابطه شما باید بر مبنای اعتماد و درک متقابل باشد اما نکته مهم در هر رابطه تلاش هر دو طرف در بهبود این رابطه است. هر دو نفر باید در انتظارات و خواسته هایتان و شیوه همکاریتان منطقی باشید.

۱۵-به خودتان یادآوری کنید که متاهل هستید. شاید دوری از همسر تان گاهی شما را از حساسیت هایی که یک فرد متاهل داشته باشد دور

کند. مثلاً زمانی که همسر تان روحیه بدی دارد یا آسیب دیده است هر چند از راه دور باید به او کمک کنید. به او اطمینان بدهید که مشکلاتش برایتان اهمیت دارد. گاهی لازم است در شرایط سخت با وجود همه مشکلات خودتان را به او برسانید و در کنارش باشید.

۱۶-زمانی که با هم هستید تمام تلاشتان را بکنید تا بیشترین بهره را از این فرصت ببرید. هیچ چیز اندازه خود شما در زمان دیدار تان اهمیت ندارد. پس زمانی که به هم می رسیدید دیگران را کنار بگذارید. مسائل ناراحت کننده را پیش نکشید و فقط سعی کنید از با هم بودن لذت ببرید. اگر دیدار هایتان خوب پیش بروند هر دوی شما انگیزه بیشتری برای قرار ملاقات های بعدی خواهید داشت و حتی ممکن است شرایطی فراهم کنید که این دوری و فاصله کمتر شود.

راهکارها:

-یادتان باشد که گاهی دوری عشق را قوی تر می کند.

-از ابراز احساسات به همسر تان خجالت نکشید. گاهی زوج هایی که از هم دورند رمانتیک تر رفتار می کنند و این موضوع طبیعی است.

-رابطه شما در مقابل زوج هایی که کنار هم هستند نیاز بیشتری به تلاش، صبر، وقت، از خودگذشتگی و فهم متقابل دارد. شاید یک مکالمه اول صبح که زوج های عادی به راحتی با هم دارند برای شما نیاز به تلاش داشته باشد، اما این موضوع نباید باعث شود که شما خسته شوید و ارتباطتان را کم رنگ کنید.

-یکی از بزرگترین مشکلات زوج های دور از هم زمانی اتفاق می افتد که یکی از آنها فشار کاری بیشتری را تحمل می کند. اگر در این شرایط هستید بسیار مهم است که ارتباطتان را حفظ کنید. اگر شما مشغله کاری زیادی دارید همسر تان را از این شرایط آگاه کنید. به او بگوئید که چه ساعتی در روز کارتان بیشتر است. اگر همسر تان مشغله کاری بیشتری دارد، شما هم شرایط او را درک کنید.

-از این دوری بهره بگیرید و آنرا فرصتی برای پرداختن به امور خود بدانید. زن و شوهرها بعد از مدتی در رابطه مشترک خود رافراموش می کنند اکنون شما این فرصت را دارید تا به خودتان و رابطه ای که در آن قرار دارید فکر کنید، بعضی از رفتار هایتان را تغییر بدهید و تمرین کنید تا بهتر باشید.

-از این که دربارہ روزهای تکراری و کسل کننده با همسر تان حرف بزنید،نرسید. نکته مهم در رابطه این است که شما همدیگر را جدا از هم ندانید و تار و پودزندگیان در هم تنیده شده باشد. بنابراین باید در مورد مشکلاتتان نیز با هم حرف بزنید همانطور که در مورد حس های خوب با هم حرف می زنید.

-اگر فاصله شما با همسر تان زیاد نیست می توانید تنها برای یک قهوه قرار ی بگذارید تا در چند ساعت در آخر هفته با هم باشید.

-همیشه با تلفن با هم تماس نگیرید. سعی کنید تماس هایتان را در روز کمتر کنید تا انگیزه پیدا کنید برای ملاقات حضوری برنامه ریزی کنید.

-وقتی دور از هم هستید، به این معنی نیست که شدت احساسات و علاقه تان به هم کمتر است. اگر شما تلاش کنید رابطه احساسیتان بسیار عمیق تر خواهد بود.

-از دعوا و اختلاف نظر نترسید. هر رابطه ای چه دور باشید چه در کنار هم ممکن است با اختلاف نظر ها کمی تلخ بشود اما دعوا جاشنی زندگی است.

...همسران و یافته ها

جایی که مردان شانه خالی می کنند

فکر می کنید وقتی پای بیماری در زندگی مشترک به میان می آید، زنان به حفظ زندگی شان پایبندترند یا مردان؟ تحقیقات می گوید زنان! بر اساس بررسی های انجام شده مردان با احتمال ۷ برابر بیشتر از زنان همسر بیمار خود را ترک می کنند. در این تحقیق دکتر مارک چامپرلین از مرکز مطالعات سرطان در سیاتل مطالعه ای را روی ۵۰۰ زوج که یکی از آنها به بیماری هایی مانند سرطان یا تصلب شرائین سخت دچار شده بودند به انجام رساند. از این تعداد نزدیک به ۱۰۵ ازدواج به دلیل بیماری

زنان به طلاق انجامید، اما این در حالی است که فقط ۱۵ زوج به دلیل بیماری مرد با طلاق به زندگی مشترک خود خاتمه دادند. از میان ۲۳ زوجی که به دلیل ابتلای همسرشان به تومور مغزی طلاق گرفته بودند، ۱۸ طلاق مربوط به بیماری زن و فقط ۵ طلاق به دلیل ابتلای مرد به سرطان بود. در مورد بیماری تصلب شرائین نیز از میان ۲۳ طلاق صورت گرفته، ۲۲ مورد به دلیل بیماری زن و فقط یک مورد به دلیل بیماری مرد بود که این موضوع نشان می دهد مردان بسیار بیشتر و راحت تر از زنان همسر خود را به دلیل ابتلا به بیماری طلاق می دهند. اما دلایل تفاوت واکنش مردان و زنان نسبت به بیماری های سخت همسرانشان بسیار پیچیده است. در بسیاری از مواقع زوج سالم نسبت به زوج بیمار بسیار بیشتر از بیماری همسرش تحت تأثیر قرار می گیرد و احساس آشفتگی و پریشانی می کند. تحقیقات نشان می دهد مردان بسیار بیشتر از زنان در صورتی که همسرشان در سال های اولیه ازدواج به بیماری های سخت دچار شوند آنها را تنها می گذارند. در این مواقع عدم رضایت از زندگی در میان مردان بسیار بیشتر از زنان است که همین سبب می شود، تمایلی به ادامه زندگی مشترک نداشته باشند.





در هنگام برخورد و ارتباط با فرزندان باید کتاب را کنار بگذارید و به تصمیم و انتخاب خودتان اعتماد کنید. بعد از یک عمر خواندن کتابهای تربیت کودک دیگر هر چه لازم بوده یاد گرفته اید و حالا در امتحان عملی باید بتوانید یک برخورد مناسب را به کار بگیرید



خطای چهارم: نادیده انگاشتن چیزهای بزرگ

اگر شک کرده اید که فرزندان معناد شده با یکی دوبار است که مواد اعتیاد آور مصرف کرده، روی خود را بر نگردانید و چشم پوشی نکنید. الان وقتی است که باید واکنش نشان دهید و قبل از اینکه مشکل بزرگتر شود، کاری بکنید. سنین بین ۱۳ تا ۱۸ سالگی زمانی است که درگیر شدن والدین در مسائل فرزندشان ضروری است.

لازم است شما همیشه مراقب تغییرات رفتار، ظاهر ، دوستان و عملکرد تحصیلی نوجوانتان باشید. به یاد داشته باشید که تنها مواد غیر قانونی مورد سوء مصرف قرار نمی گیرند، حتی بعضی از داروهایی که پزشکان برای بیماران تجویز می کنند ممکن است مورد سوء مصرف نوجوانان قرار گیرند. قرصهای ضد سرفه و حتی بعضی چسبها و ... می توانند اعتیاد آور باشند. اگر شما جعبه قرص خالی را در سطل آشغال اتاق فرزندان پیدا کردید یا اگر سیگار، کاغذ پیچیده شده و کبریت و قرصهای بی نامی را در جیب و کشوی او دیدید، لازم است بیشتر مراقب او باشید. آمار داروهای توی قفسه را داشته باشید و در صورت امکان با یک متخصص در این زمینه مشورت کنید. یادتان باشد اینها علایمی جدی هستند و نباید سر سری از آنها گذشت.

خطای پنجم: سختگیری کم، سختگیری زیاد

بعضی از والدین ممکن است با احساس اینکه تسلطی بر نوجوانشان ندارند هر بار که او از مسیر درست منحرف شود، او را سرکوب می کنند.

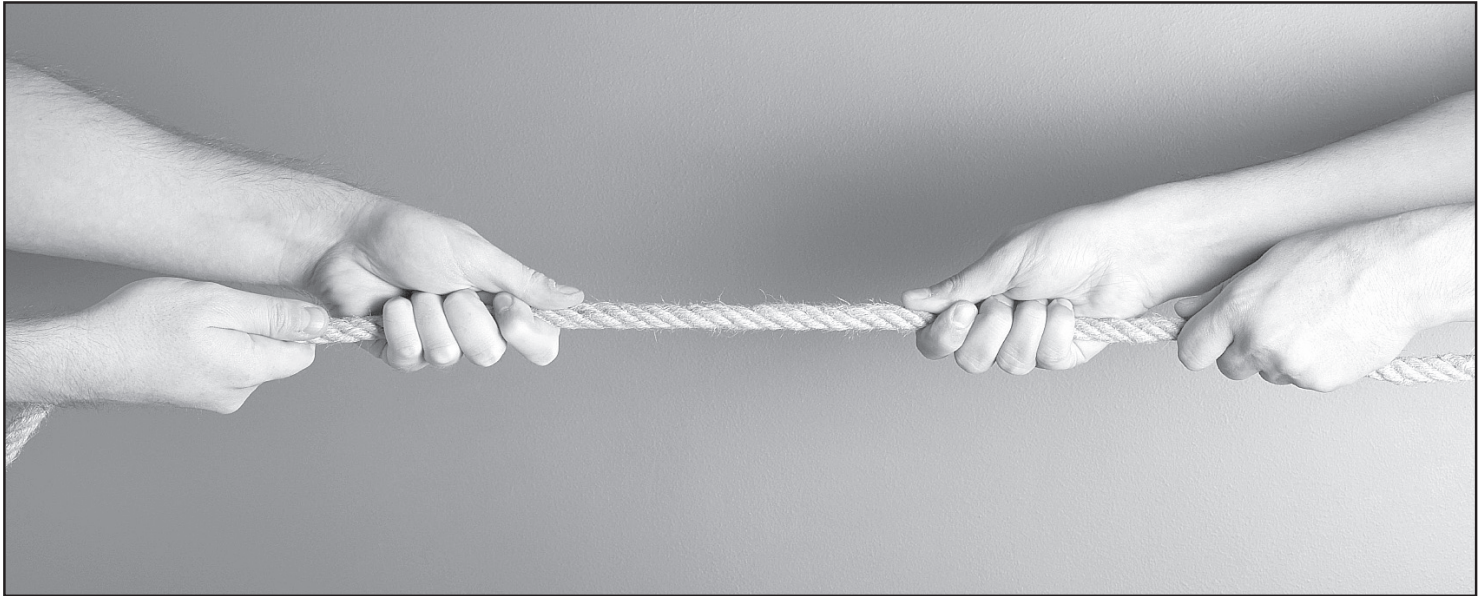
گروه دیگر برای اینکه از مقابله با فرزندشان و دلخوری و رودر رویی او پیشگیری کنند، هیچ ایرادی از کارهای نوجوانشان نمی گیرند. اما هیچ کدام از این دو روش صحیح نیست. بلکه لازم است بین آزادی دادن به فرزندان و پیروی او از شما تعادلی وجود داشته باشد.

اگر بیش از حد بر پیروی او تاکید کنید ممکن است موفق شوید او را مجبور کنید مطابق میل شما رفتار کند، اما به چه قیمت؟ فرزند شما در یک محیط بسته بزرگ می شود بدون اینکه مهارتهای حل مساله و ارتباط اجتماعی را یاد گرفته باشد. علتش هم این است که همیشه شما به جای او تصمیم گرفته اید.

نداشتن قانون جدی و انضباط محکم هم دردی را دوا نمی کند. نوجوانان نیاز دارند در محدوده‌ای که برای کشف دنیای بیرون و ارتباطات اجتماعی شان دارند، بتوانند آزادانه حرکت کنند و البته برای این منظور لازم است قوانین و خطوط واضح و روشنی برای آنها مشخص شده باشد.

شما به عنوان والدین وظیفه دارید در این سن ارزشهای خانوادگی و دینی خود را با کلمات و رفتار خود به نوجوانتان بگویید. اگر دروغ را نمی پسندید و نمی خواهید از نوجوانتان دروغ بشنوید نه تنها این را به او بگویید بلکه با رفتار خود و راستگویی تان نشان دهید که این عمل از نظر شما نا پسند است. به فرزندان کمک کنید بتواند مهارتهایی برای کنترل و مدیریت خودش را به نحو مناسبی یاد بگیرد. به یاد داشته باشید که هنوز تاثیر و نفوذ شما بر فرزندان عمیق تر از آن چیزی است که فکر می کنید.

اغلب نوجوانان اعتراف می کنند که مایلند وقت بیشتری را با والدین و خانواده خود بگذرانند. بنابر این سعی کنید با فرزندان اوقات خوشی داشته باشید و محیط دوست داشتنی برای او فراهم کنید، که همیشه برای بازگشت او آماده است. زمینی گرم و محکم که حتی چس از زمین خوردنش هم بتواند به آن تکیه کند و روی پاهای خودش بایستد.



۵ اشتباه عمده والدین در برخورد با نوجوانان

را از این طریق نظارت کنید. اگر او به فوتبال یا ورزش دیگری علاقه دارد می توانید در این ورزش با او همراه شوید حتی اگر همراهی شما تماشای یک مسابقه با یکدیگر باشد.

خطای دوم: کتابهای فرزند پروری زیادی می خوانید:

علاوه بر اعتماد به غرایز خود بسیاری از والدین با متخصصان درباره پرورش فرزندانشان مشورت می کنند. عده‌ای هم از کتابهای روانشناسی و تربیت کودک کمک می گیرند. البته اغلب کتابهای تربیت کودک هم مفید هستند اما کتابها وقتی مشکل ساز می شوند که والدین از آنها استفاده می کنند تا مهارتهای ذاتی خود را جایگزین کنند. وقتی توصیه‌ها و روش شخصی شان با موقعیت فرزندشان جور در نمی آید، این والدین بیشتر از قبل مضطرب و درمانده شده و در ارتباط با فرزندشان، اعتماد به نفس خود را از دست می دهند.

کتابها و مقاله‌ها برای این هستند که به شما دورنمایی از آنچه هست و خواهد بود بدهند و به شما کمک کنند تا در رفتارهای پیچیده بتوانید صورت مساله را برای خود و خانواده تان روشن کرده و برای حل مشکلات تصمیم بهتری بگیرید. بنابر این در هنگام برخورد و ارتباط با فرزندان باید کتاب را کنار بگذارید و به تصمیم و انتخاب خودتان اعتماد کنید. بعد از یک عمر خواندن کتابهای تربیت کودک دیگر هر چه لازم بوده یاد گرفته اید و حالا در امتحان عملی باید بتوانید یک برخورد مناسب را به کار بگیرید.

خطای سوم: گیر دادن به چیزهای کوچک و کم ارزش:

ممکن است شما مدل موی پسر تان و لباس کوتاه دختر تان را دوست نداشته باشید. یا حتی ممکن است فرزندتان در بازیهای شرکت می کند که شما نمی پسندید. اما قبل از اینکه دخالت کنید و حرفی بزنید، به کل قضیه بهتر نگاه کنید. اگر این کار فرزندتان او را در معرض خطری قرار نمی دهد، خیلی سخت گیری نکنید و اجازه دهید تصمیمات متناسب با سن خود را بگیرد. مطمئن باشید خود او اولین کسی است که عواقب انتخاب و تصمیم خود را می بیند. بسیاری از والدین نمی خواهند فرزندشان تا بزرگسالی روی هیچ گونه ناامیدی، درد، شکست و تلخی را ببیند. سعی می کنند به گونه‌ای از کودک و نوجوانشان مراقبت کنند که حتی یک ویروس کوچک سرما خوردگی هم نتواند

● **مehشید چایی**

فرزند شما دیگر یک کودک نیست، او دیگر سال‌های نوجوانی و جوانی‌اش را می گذرانند، یک روز می بینید که خیلی مودب و خوش رفتار است و روز دیگر در خود فرو رفته و اخلاق خوشی ندارد. او دیگر به مسایل متفاوتی فکر می کند و از شما توقعات تازه‌ای دارد. مثلاً دلش می خواهد در زمان رفت و آمد او محدودیتی وجود نداشته باشد و با دوستان خود بیرون برود بدون اینکه از او استنطاق شود. الان دیگر زمان آن رسیده که مهارتهای فرزند پروری تان را کمی سبک سنگین کنید و باروشهای متفاوتی با فرزندان برخورد کنید. می پرسید چگونه بدانیم که برخورد درستی داریم یا نه؟ در این مقاله ۵ اشتباه والدین در برخورد با نوجوان و راه صحیح آن را بخوانید:

شکی نیست که نوجوان و جوان هم خط قرمزهایی را که شما برایش گذاشته اید امتحان خواهد کرد تا ببیند شما تا چه اندازه در این قوانین جدی هستید و چقدر می توانید سرکشی‌های او را تحمل کنید. با تمام این حرفها و هنوز هم فرزند شماست و حتی اگر از قوانین شما سرپیچی کند باز هم به شما نیاز دارد. مهم این است که بتوانید تشخیص دهید کدام تلاشها ارزشش را دارد و کدامیک نتیجه معکوس می دهد.

خطای اول: انتظار بدترین را دارید:

بسیاری از والدین به بزرگ شدن نوجوانشان به چشم یک مصیبت نگاه می کنند، با این باور که تنها می توانند بدون هیچ کمکی تبدیل کودک دلبنده‌شان به یک غول غیر قابل پیش بینی را تماشاکنند. اما این روش باعث می شود که شما و نوجوانتان سالهای بدی را بدون رضایت از در کنار هم بودن بگذرانید. پیغامی که ما به نوجوانمان می دهیم این است که او تنها زمانی خوب است که کارهای بد نکند. مثلاً لباسها و موهای خود را همانگونه که ما می پسندیم بپاراید و تنها با دوستانی که ما می شناسیم و تایید می کنیم ارتباط داشته باشد. و همیشه در حال درس خواندن و یا ورزش باشد. زیرا می ترسیم از دوستانش قرص و سیگار بگیرد و معتاد شود. جالب است بدانید متخصصان می گویند انتظارات منفی شما می تواند او را به همان رفتاری که از آن می ترسید سوق دهد. تحقیقات نشان داده نوجوانانی که والدینشان از درگیر شدن آنها در رفتار پر خطر و حشت داشته‌اند، تا یک سال بعد از بررسی بیشتر از بقیه درگیر همان رفتار پر خطر شده بودند. بنابر این به جای اینکه مدام فرزندتان را از کارهای بد بترسانید، بر علایق و سرگرمی‌های مورد علاقه‌اش تاکید کنید. حتی اگر آن‌ها را درک نمی کنید.

لازم است شما راه تازه‌ای برای ارتباط با نوجوانتان پیدا کنید و دوباره با دلبنده‌تان مرتبط شوید و چیزهای تازه‌ای از او یاد بگیرید. اگر او عاشق رایانه و تلفن همراه است و دوست دارد با آنها ور ببرد با او همراه شوید تا هم شما از او چیزهای تازه در این باره یاد بگیرید و هم بتوانید ارتباطات او با دیگران

... بچه‌ها و پلاکته‌ها

استرس در بچه‌ها، افسردگی در بزرگسالی

پژوهشگران علوم پزشکی در دانشگاه ویسکانسین –مدیسون می گویند نتایج بررسی‌ها نشان داده است که استرس مادر در دختر آثار روحی و روانی به‌جای می گذارد، طوری که او در سنین بالاتر در معرض آسیب‌پذیری بیشتری به بیماری افسردگی قرار می گیرد. بر اساس پژوهش دانشمندان، این امر در مورد کودکان پسر صدق نمی کند. محققان آمریکایی در تحقیقی درازمدت به این نتیجه رسیده‌اند که اگر دخترها در دوران کودکی تحت استرس بزرگ شوند، در زمان نوجوانی و در سنین بالاتر آسیب‌پذیری بیشتری در مقابل بیماری افسردگی خواهند داشت. بر اساس این تحقیق، حتی داشتن استرس در یک سالگی باعث افزایش هورمون کورتیزول در درازمدت در بدن کودک می‌شود. بدین ترتیب در مغز آن کودک پیوند بین دو ناحیه‌ی مغزی خاص تغییر می کند. یکی از این نواحی، مسئول احساسات و دیگری مسئول کنترل احساسات است.

خانم‌هایی که پیوند این دو ناحیه‌ی مغزیشان ضعیف شده است، در دوران جوانی، در مقایسه با هم‌سن‌هایشان، بیشتر دچار افسردگی و ترس می‌شوند. اما اینکه چرا این مساله بیشتر در دخترها دیده می‌شود هنوز کاملاً مشخص نیست. احتمالاً دلیل آن این است که متابولیسم دخترها نسبت به متابولیسم پسرها حساس‌تر است. پژوهشگران برای انجام تحقیقات خود ۵۷ کودک را مورد بررسی قرار دادند. از یک سالگی تا ۴سالگی و سپس در ۱۸سالگی مورد بررسی قرار دادند و دریافتند دخترهایی که در سنین پایین دچار استرس بودند، میزان کورتیزول بالاتری نسبت به دیگران داشتند.



... اشتباهات رایج

وابستگی‌های مادر و فرزندی

مادرهای زیادی را این روزها می‌بینیم که معتقدند بچه را باید از بچگی مستقل بار آورد. نباید اجازه داد بچه وابسته شود و مرتب بغل پدر و مادر باشد. اما شاید هیچ کدام ندانند که با این ایده غلط، آینده فرزندانشان را خراب می‌کنند و روی سبک‌های دلبستگی و وابستگی آنها در بزرگسالی تاثیر می‌گذارند. جوان‌هایی که امروز بلد نیستند کسی را دوست داشته باشند، خود را از هر کسی مهم‌تر می‌دانند یا دائم نگران طرد شدن و ترک شدن هستند، حاصل پرورش غلط همین مادرانند.

که از کودکی به عمد یا سهو، آغوش شان را از فرزندشان دریغ کرده‌اند. اغلب کودکان طبیعی بین ۹ ماهگی تا چهار سالگی علائم وابستگی را از خود بروز می‌دهند. بچه‌های بزرگتر چنانچه دلیل تغییرات زندگی احساس تنش و استرس کنند، می‌توانند این خصوصیت را از خود بروز دهند. وابستگی در نوپایان طبیعی است چون به تازگی وارد دنیای جدیدی شده‌اند و احساس ترس و ناامنی، گاهی آنان را وادار به بودن در کنار والدین می‌کند اما بروز این رفتار در کودکان بزرگتر طبیعی نیست و باید اصلاح شود. با این کودکان باید صبور بود و کم کم آنها را برای جدایی آماده کرد؛ رها کردن ناگهانی و غیره منظره آنها کارساز نخواهد بود.

او را رد آغوش بگیرید. صحنایی نشوید و با او اوقات تلخی نکنید. وابستگی کودک نتیجه عدم امنیت است. بادر آغوش گرفتن فرزندان در واقع به او می‌گویید دوست دارم، در کنارت هستم و باعث احساس امنیت و آسودگی او می‌شوید. به فرزندان نشان دهید که احساسش را درک می‌کنید. کاری نکنید که احساس کند بیان احساساتش کار غلطی است.



چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۳۰ دی ۱۳۵۱، (برابر با ۱۵ نیجبه ۱۳۹۲، ۲۰ ژانویه ۱۹۷۳) نقل شده است

همه حجاج از سلامت کامل برخوردارند

سازمان اوقاف امروز اطلاع داد: کلیه زائرین خانه خدا که از روز پنجشنبه به کشور سعودی عزیمت کرده‌اند از سلامت و تندرستی کامل برخوردارند و همه در نهایت سهولت به مقصد رسیده‌اند.

همراه با اولین کاروانهای حجاج ۷۰ نفر از افرادیست پزشکی و امدادی وزارت بهداشتی امروز بسوی جده پرواز کردند تا واحدهای درمانی ایران را اداره کنند.

دکتر آزمون معاون نخست‌وزیر و سرپرست سازمان اوقاف بعد از ظهر امروز اعلام داشت طبق گزارش مامورین دفتر ثابت اوقاف که نیمساعت بعد از ظهر امروز بتهران مخابره کرده‌اند ضمن تأیید سلامت کلیه زائران ایرانی متذکر شده‌اند که هوای جده و بطور کلی عربستان سعودی ملایم و مساعد است و درجه حرارت در روز بین ۲۲ تا ۲۵ درجه بالای صفر میباشد وی یادآور شد تا آخر وقت امروز حدود ۵هزار نفر به جده عزیمت خواهند کرد.

دکتر آزمون سرپرست اوقاف اعلام کرد از روز چهارم و پنجم دیماه به ترتیب زائرین شهرستانی از فرودگاه‌های آبادان و شیراز مستقیماً بسوی جده آغاز خواهند شد.

مردوزنده‌شد!

زن چهل و پنج ساله‌ای که بعلت بیماری قلبی در یکی از بیمارستان‌های اصفهان، قلبش از کار افتاده بود، سه دقیقه پس از مرگ توسط پزشک معالج خود زنده شد. قلب این زن نیمه شب گذشته در بیمارستان از کار افتاد. دکتر بلوریان پزشک معالج (عزت) بلافاصله بر بالین وی حضور یافت و اقدامات سریعی را برای نجات او از مرگ آغاز کرد. در این هنگام قلب بیمار کاملاً از کار افتاده بود و همه کارکنان بیمارستان تصور میکردند وی در گذشته است. چندین دقیقه پس از اقدامات پزشک قلب بیمار مجدداً بکار افتاد وی ساعتی بعد توانست بااطرافیان خود صحبت کند. دکتر بلوریان در این مورد به‌خبرنگار اطلاعات گفت: توقف ناگهانی قلب در بیماران قلبی که در اصطلاح پزشکی به آن «کار دیاک آرست» گفته میشود دیده شده و این بیمار نیز دچار همین حالت گردیده بود.

چنین بیمارانی را پزشک در صورت زود اطلاع یافتن میتواند با کمک دستگاه‌های علمی نجات بخشد.

مواد اولیه فرش‌های صادراتی استاندارد می‌شود

برای حفظ اصالت فرش ایران و نگهداری و توسعه بازارهای فرش در جهان مطالعات جامعی بوسیله وزارت اقتصاد انجام گرفته و طبق برنامه منظمی در آینده‌ای نزدیک مواد اولیه مورد مصرف قالیبافی از نظر مرغوب بودن و کیفیت آن بر طبق استانداردهای رسمی اجباری اعلام خواهد شد. بکار بردن رنگهای طبیعی و پشم مناسب قالیبافی صد درصد خالص که از گوسفند زنده چیده شده باشد تحت کنترل و نظارت دائمی قرار خواهد گرفت و بر طبق استانداردهای رسمی و ملی در تولید قالی بکار برده خواهد شد و بدین ترتیب از بکار بردن مواد اولیه نامرغوب و رنگهای غیر ثابت در قالیبافی شتابان جلوگیری بعمل خواهد آمد. استانداردهای مواد اولیه برای تولید فرش بوسیله موسسه استاندارد و شرکت سهامی فرش ایران تهیه شده و هم اکنون کارشناسان هر دو سازمان شروع به اجرای این برنامه کرده‌اند و مرتباً نمونه‌هایی از پشم ناشسته و شسته و رنگ شده و تبدیل خامه گردیده را در مراحل مختلف نمونه‌برداری کرده و از نظر کیفیت تحت بررسی و آزمایش قرار میدهند.

معاملات کاغذ گرم است

معاملات در بازار کاغذ بعلت فصل مصرف جریان مطلوب دارد و داد و ستد روی اقلام مختلف کاغذ وارداتی و افسست و تحریر داخلی گرم است. بهمین جهت قیمت چند قلم از کاغذ وارداتی از جمله کاغذ گرفت حدود ۲۰ درصد ترقی پیدا کرده است.

افزایش قیمت بعلت ترقی کاغذ در خارج و همچنین کمی زمینه بعضی از اقلام در بازار پیش آمده است. کاغذ تحریر وارداتی بعلت محدودیت وارداتی زمینه آن در بازار کم شده و بهمین جهت قیمت آن نوسان افزایشی پیدا کرده است. ولی زمینه کاغذ تحریر داخلی خوب است و باندازه کافی وجود دارد.

در بازار گفته میشود که مصرف کاغذ تحریر داخلی بیشتر شده، بطوریکه مقداری جایگزین کاغذ تحریر خارجی شده است. منتهی کاغذ تحریر وارداتی هنوز بهتر از نوع داخلی آن معامله میشود و انتظار میرود که بزودی مصرف کاغذ تحریر داخلی جایگزین مصرف نوع خارجی آن شود.

امشب تهران ۷ درجه زیر صفر میرود

اداره هواشناسی اعلام داشت از ظهر امروز برف تهران قطع خواهد شد و تراکم ابرهای آسمان پایتخت بتدریج کاهش می‌یابد ولی سرمای هوا همچنان ادامه خواهد داشت و میزان برودت امشب تهران به حدود ۷ درجه زیر صفر خواهد رسید و یخبندان شدیدی در تهران حکمفرمایی گردد.

کارشناسان امور هواشناسی، ریزی برف دیشب تهران را بی سابقه نمیدانند و اظهار میدارند تاکنون بارها زمستان و برف از شب اول دیماه در تهران آغاز شده است.

شب زنده داران «یلدا» و کسانی که اولین برف سال را هنگام برگزاری مراسم شب چله شاهد بودند بر مبنای یک اعتقاد قدیمی فرو ریختن برف را به فال نیک گرفتند، زیرا از عهد گذشته ایرانیان همیشه آمدن برف را پرشگون میدانستند.

قالب امروز



دستفروش پاکستانی / منبع: Msnbc

امروز با حافظ

زبان خامه ندارد سر بیان فراق

و گرنه شرح دهم با تو داستان فراق

در یغ مدّت عمرم که بر امید وصال

بسر رسید و نیامد بسر زمان فراق

سری که بر سر گردون به فخر می سودم

به راستان که نهادم بر آستان فراق

چگونه باز کنم بال در هوای وصال

که ریخت مرغ دلم پر در آشیان فراق

کنون چه چاره که در بحر غم به گردایی

فتاد زورق صبرم ز بادبان فراق

بسی نماند که کشتی عمر غرقه شود

ز موج شوق تو در بحر بیکران فراق

اگر به دست من افتد فراق را بکشم

که روز هجر سیه باد و خان و مان فراق

رفیق خیل خیالیم و همنشین شکیب

قرین آتش هجران و هم قران فراق

چگونه دعوی وصلت کنم به جان که شده است

تنم و کیل قضا و دلم ضمان فراق

ز سوز شوق دلم شد کباب دور از یار

مدام خون جگر می خورم ز خوان فراق

فلک چو دید سرم را اسیر چنبر عشق

بیست گردن صبرم به ریسمان فراق

به پای شوق گر این ره بسر شدی حافظ

به دست هجر ندادی کسی عنان فراق

چگونه میتوانیم موفق شویم

نسبت به دیگران شیفتگی نشان دهید

«الف والدو امرسون» می گوید: هیچ امر مهمی بدون شیفتگی و اشتیاق به سامان نمی رسد. دستیابی به موفقیت ابراز شیفتگی و همت، قرین و همزاد یکدیگر هستند که البته اشتیاق مهم تر از دیگری است. داشتن ذوق و اشتیاق در هر امری اعتماد به نفس، مبنای اخلاقی و وفاداری را افزایش می دهد و ارزش بالا و والایی دارد و تمایل و اشتیاق شهامت دست زدن به کارهای بزرگ را در انسان افزایش می دهد و شما می توانید میزان آن را در افراد هنگام صحبت کردن، راه رفتن و دست دادن مشاهده کنید. ابراز شور و اشتیاق یک عادت است که فرد می تواند با تمرین و ممارست آن را دارا شود. چند دهه قبل، از چارلز شوپ سؤال شد: چگونه می توان در آمدی معادل درآمد او به دست آورد؟

دچار لزو شواب که با تولید فولاد توانست درآمد سالانه یک میلیون دلار داشته باشد، جواب داد: هر کس که بتواند مانند من توانائی برانگیزی اشتیاق را در درون خود ایجاد کند. این قدرت در وجود من و هر کس دیگری وجود دارد و بهترین ابزاری است که با ابراز شهامت و قدر خود دانستن در اختیار انسان قرار می گیرد.

تا زنده هستید زندگی کنید و قبل از مردن به استقبال مرگ نروید. ذوق و اشتیاق می تواند توانایی انسان را شگفت آور کند. آب داخل توربین می تواند با یک درجه افزایش دما به بخار تبدیل شود و بزرگترین توربین ها را به حرکت در آورد همین عمل می تواند با افزایش میل و اشتیاق در انسان به منصه ظهور برسد و به موقعیت های بزرگی دست یابد.

نوشته: شیو خرا
ترجمه: عبدالله مولیانی

سخنان بزرگان

• نمی گویم دستخوش هیجان نشو، اما خودت را به آتش هیجان هانسوزان.

مثل انگلیسی
• مردان شجاع فرصت می آفرینند و ترسوها و ضعفا منتظر فرصت می نشینند.

گوته
• مرد خشمگین پر از زهر است و زندگی را زهر آگین می کند.

کنفوسیوس

امروز در تاریخ

همه جز سلطان احمد شاه بوی کودتار احس کرده بودند!

در جریان بحران کابینه که کسی حاضر نمی شد رئیس الوزرا را ایران شود!

در این روز، سسی ام دی ۱۲۹۹ هجری خورشیدی، سلطان احمد شاه قاجار از عین الدوله (عبدالمجید میرزا) خواست که زمام امور دولت را به دست گیرد که او هم نپذیرفت! از یک هفته پیش از این که سپهدار (فتح الله اکبر) از رئیس الوزرائی کناره گیری کرده بود، وزار تخانه هابه دست معاونان ارشد آنها اداره می شدند.



به ترتیب: ذوالرخسان - نژال آبرو - ساسیو - سپهدار - احمد شاه

جز احمد شاه، شاید بسیاری از دولتمردان بوی کودتای قریب الوقوع را احس کرده بودند که زیر بار مقام های پیشنهادی که چند روزه بودند نمی رفتند؛ بوی برده بودند که با توجه به وقوع دگرگونی در روسیه، انگلستان خواب تازه برای ایران دیده است. احمد شاه از تماس های افسران انگلیسی مستقر در ایران هم با ژنرال رضاخان فرمانده تیپ قزاق آگاه نشده بود.

در پی کناره گیری سپهدار از ریاست وزراء (نخست وزیری)، احمد شاه از میرزا حسن خان مستوفی و سپس از میرزا حسن خان مشیرالدوله خواسته بود که ریاست دولت را به دست گیرند که نپذیرفتند.

تردید نیست که این دوبویی از نقشه دولت لندن برده بودند و نمی خواستند که خود را بمخاطره افکنند. احمد شاه برای حل مسئله، دوم بهمن ماه باصرار و خواهش بار دیگر سپهدار را مامور تشکیل کابینه کرد، ولی این بار کسی حاضر نمی شد وزیر کابینه او شود. بیست و شش روز طول کشید تا سپهدار برای کابینه خود وزیر تعیین کرد، ولی دیگر دیر شده بود و یک روز پس از تکمیل کابینه و دو هفته بعد از ملاقات ژنرال «ادموند آبرون ساید» انگلیسی با ژنرال رضاخان پهلوی در قزوین، تیپ قزاق برای تصرف تهران به حرکت درآمد و....

به برکنار شده ها جاه و مقام دادند!

۳۰ دی ماه ۱۳۲۰ به کسانی که رضاشاه در طول سلطنت خود بویژه از ۱۳۱۴ به بعد (پس از دور شدن از دولت لندن و نزدیک شدن به آلمان و ایتالیا) برکنار کرده و به زندان افکنده بود بار دیگر مقام دولتی مهم دادند. برای مثال: یکی از این افراد سلیمان اسدی بود که او را به ریاست اداره انتشارات و تبلیغات ایران (وزارت ارشاد امروز) منصوب کردند. در میان این گروه کسانی دیده می شدند که دادگاه جرم آنان را محرز نکرده و به مجازات زندان محکوم کرده بود. ایران از شهریور ۱۳۲۰ تحت اشغال نظامی متفقین درآمده بود و فروغی نخست وزیر تازه یکی از همان اخراج شدگان بود.

حکیم الملک رفت و قوام السلطنه آمد

۳۰ دی ۱۳۲۴ (۲۰ ژانویه ۱۹۴۶) ایراهیم حکیمی (حکیم الملک، پزشک) که موفق به رفع غائله آذربایجان حتی با مراجعه به سازمان ملل نشده بود از نخست وزیری کناره گیری کرد و قوام السلطنه بر جای وی نشست و رئیس دولت شد.

قوام السلطنه اواخر ماه بعد برای حل مسئله آذربایجان به مسکو رفت و طبق نوشته مورخان، در آنجا موفق شد روس ها را با وعده هایی فریب دهد و به هدف برسد. وی هنگام اجرای وعده ها ناگهان کناره گیری کرد! حکیم الملک که در فرانسه، پزشکی خوانده بود و در دوران سلطنت قاجار همدتی پزشک دربار بود در دهه ۱۳۲۰ (دهه ۱۹۴۰) سه بار و هر بار به مدتی کوتاه نخست وزیر بود.

گروگان های آمریکایی آزاد شدند

جمهوری اسلامی ایران بیستم ژانویه ۱۹۸۱ و ۲۰ دقیقه پس از انقضای دوران ریاست جمهوری جیمی کارتر [۲۰ دقیقه بعد از ظهر به وقت واشنگتن] و آغاز حکومت رونالد ریگان، ۵۲ گروگان باقی مانده آمریکایی را آزاد کرد که از تهران به آلمان رفتند و در اینجاس از انجام معاینات پزشکی و برخی تحقیقات، ۲۷ ژانویه ۱۹۸۱ به آمریکا (پایگاه هوایی واقع در حومه شمال شرقی شهر واشنگتن) بازگشتند. این ۵۲ تن ۴۴۴ روزه بصورت گروگان در ایران نگهداری می شدند.

جدول سودوکو

قانون های حل جدول سودوکو:

- در هر سطر و ستون باید اعداد ۱ تا ۹ نوشته شود بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
- در هر مربع ۳×۳ اعداد ۱ تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

دشوار ۶۹۸

آسان ۱۳۷۵

			۳					
	۱	۹					۲	۵
۳	۲		۸		۹	۴		
			۶	۵				۸
					۴			
		۹				۲	۷	
			۴	۲	۶			۳
۶	۸					۱	۵	
					۸			

سودوکو (Sudoku) یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می رسد.

		۹	۵					
۲			۴		۵		۶	۱
۷	۶		۲			۴		
			۱	۳	۷	۶	۲	۸
۱	۳	۸	۹	۲	۶			
		۵	۴			۹		۷
				۳		۴		۶
							۹	۵

۳	۱	۲	۶	۷	۴	۹	۸	۵
۹	۸	۵	۳	۱	۲	۶	۷	۴
۶	۷	۴	۹	۸	۵	۳	۱	۲
۲	۳	۱	۴	۵	۶	۷	۹	۸
۷	۶	۹	۲	۳	۸	۴	۵	۱
۴	۵	۸	۱	۹	۷	۲	۳	۶
۸	۲	۳	۷	۴	۱	۵	۶	۹
۱	۹	۶	۵	۲	۳	۸	۴	۷
۵	۴	۷	۸	۶	۹	۱	۲	۳

۵	۷	۶	۴	۱	۲	۳	۸	۹
۳	۸	۹	۵	۷	۶	۴	۱	۲
۴	۱	۲	۳	۸	۹	۵	۷	۶
۶	۵	۷	۲	۹	۴	۱	۳	۸
۱	۴	۳	۶	۵	۸	۲	۹	۷
۲	۹	۸	۷	۲	۱	۶	۵	۴
۸	۶	۵	۱	۲	۷	۹	۴	۳
۷	۳	۲	۹	۶	۵	۸	۲	۱
۹	۲	۱	۸	۴	۳	۷	۶	۵